

LA DIETA MEDITERRÁNEA SE RELACIONA CON UNA MENOR PREVALENCIA DE OBESIDAD: DESCRIPTIVA BASAL DEL ESTUDIO EVIDENT.

Autores: Rubén Colominas, Carlos Martín, Elisa Puigdomenech. JI Rdecio

Objetivos del trabajo

Evaluar la relación entre el cumplimiento de una dieta mediterránea y los parámetros asociados con perfil metabólico no aterogénico (obesidad, perímetro abdominal y porcentaje de grasa corporal) en pacientes visitados habitualmente en Atención Primaria (AP).

Material y métodos utilizados

Estudio multicéntrico descriptivo transversal. Presentamos la descriptiva basal de los primeros 974 pacientes incluidos en el estudio EVIDENT reclutados en 6 centros de AP de España (Salamanca, Valladolid, Vizcaya, Barcelona, Zaragoza y Cuenca) mediante muestreo aleatorio sistemático. Se trata de individuos de la cohorte PEPAF de entre 20 y 80 años de edad que aceptaron participar en este proyecto. El cuestionario estructurado mediante entrevista personal incluyó: medidas antropométricas, analítica, medidas de la actividad física y de la dieta. La información sobre el cumplimiento de la dieta mediterránea se realizó mediante cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea validado y utilizado en el estudio PREDIMED. Mediante regresión logística no condicional se analizaron los principales factores metabólicos no aterogénicos asociados al cumplimiento de la dieta mediterránea.

Resultados

Se analizaron datos de 974 pacientes reclutados, para los que se disponía de todos los datos de interés. Se hallaron diferencias en características basales entre pacientes con y sin cumplimiento de dieta mediterránea (36,5% y 63,5%, respectivamente) en las siguientes variables: edad media, índice de masa corporal, porcentaje de grasa y consumo de alcohol. En regresión logística múltiple, se halló que los pacientes con sobrepeso grado 2 y obesos cumplen menos la dieta mediterránea (OR ajustada 0.65 [IC95% 0.45-0.94], $p=0.020$ y OR ajustada 0.44 [IC95% 0.27-0.69], $p<0.001$ respectivamente), así como aquellos con un porcentaje de grasa corporal límite y obesos (OR ajustada 0,95 [IC95% 0.92-0.85], $p=0.003$) y los pacientes con un riesgo elevado de circunferencia de cintura (OR ajustada 0.68 [IC95% 0.48-0.94], $p=0.021$).

Conclusiones

Los pacientes que siguen una dieta mediterránea tienen un riesgo aproximado de un 35% menor de sobrepeso grado 2, casi un 60% menor de obesidad y un menor porcentaje de grasa corporal y circunferencia de cintura. Así, es relevante la adopción de medidas preventivas relacionadas con nutrición y enfatizar el cumplimiento de la dieta mediterránea en Atención Primaria.