

EFICACIA DE UN TRATAMIENTO INTENSIVO SOBRE LA PERDIDA DE PESO TRAS UN AÑO DE SEGUIMIENTO EN LOS PARTICIPANTES DEL ESTUDIO PREDIMED PLUS. HOSPITAL DE BELLVITGE.

Miquel Giménez¹, Ana Galera¹, Débora Zaragoza², Hannia Lafuente², Marta Fanlo², Emili Corbella¹, Iziar Sarasa², Xavier Pintó³

1) Unidad de Riesgo Vascular. Servicio Medicina Interna. Hospital Universitario de Bellvitge-IDIBELL. CIBEROBN, Instituto de Salud Carlos III. FIPEC 2) Unidad de Riesgo Vascular. Servicio Medicina Interna. Hospital Universitario de Bellvitge-IDIBELL 3) Unidad de Riesgo Vascular. Servicio Medicina Interna. Hospital Universitario de Bellvitge-IDIBELL. CIBEROBN, Instituto de Salud Carlos III. Universitat de Barcelona. FIPEC

OBJETIVO

Comparar las diferencias en cuanto a la pérdida de peso entre una intervención intensiva con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de actividad física y terapia conductual y una intervención basada en consejos generales sobre Dieta Mediterránea tras un año de seguimiento en el estudio PREDIMED PLUS.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se analizaron 193 participantes, 98 mujeres, de 60 a 75 años y 95 hombres de 55 a 75 años, con al menos 3 criterios de síndrome metabólico y un IMC ≥ 27 y < 40 Kg/m². Se randomizaron en un grupo de intervención intensiva y un grupo control.

Las variables cualitativas se analizaron mediante la prueba de Chi-cuadrado y las cuantitativas mediante el análisis de la variancia (Anova); se encontraron diferencias significativas basales en triglicéridos y leucocitos que se ajustaron mediante el análisis de la covariancia (Ancova).

RESULTADOS

Se observaron diferencias en los cambios en el peso corporal entre el grupo de intervención y el control, - 5,86 Kg (6,87 %) y - 1,59 (1,88 %), respectivamente ($p < 0,001$). En el grupo de intervención también disminuyeron de forma más acusada el perímetro de la cintura y cadera. En este mismo grupo se observó mayor diferencia en la adherencia a la Dieta Mediterránea, y mejoras en los parámetros bioquímicos de colesterol total, c-HDL, triglicéridos y leucocitos, en comparación con el grupo control.

CONCLUSIONES

Una intervención intensiva con dieta mediterránea hipocalórica, fomento de la actividad física y terapia conductual dirigida a la pérdida de peso aporta un beneficio adicional con respecto al conseguido con una intervención limitada al consejo de dieta mediterránea, tanto con referencia a la disminución de peso, como a la mejora del metabolismo lipídico y a otros parámetros analíticos asociados a una disminución del riesgo cardiovascular.