

III Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética.

Combinar la nutrición comunitaria y personalizada: nuevos retos.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas



Colegio Oficial de
Dietistas - Nutricionistas
de La Rioja

FORMACIÓN
ONLINE



www.renhyd.org



RESUMEN
DE
PONENCIA



MESA_2

De las recomendaciones a la práctica

PONENCIA_1



¿Es efectiva la intervención nutricional centrada en la pérdida de peso y mejora en la adherencia a Dieta Mediterránea sobre la densidad nutricional y la ingesta adecuada de nutrientes en población adulta española con sobrepeso y SM?

Naomi Cano-Ibáñez^{1,2,3,*}, Alfredo Gea-Sánchez^{4,5,6}, Sandra Martín-Peláez¹, Blanca Riquelme-Gallego¹, Laura García-Molina^{1,2}, Aurora Bueno-Cavanillas^{1,2,3}

¹Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Granada, Granada, España. ²Consortio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España. ³Instituto de Investigación Biosanitaria de Granada, Granada, España. ⁴Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Navarra, Pamplona, España. ⁵Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra (IdiSNA), Pamplona, España. ⁶Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.

*ncaiba@ugr.es

Introducción

Las enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición (ENT) son las principales causas de mortalidad y discapacidad especialmente en adultos mayores en todo el mundo, incrementándose éstas en las últimas décadas¹. Una de las principales causas de este aumento es el empeoramiento de los estilos de vida, específicamente por la adopción de estilos dietéticos no saludables², caracterizados por una elevada densidad energética pero un escaso valor nutricional. Las Dietas

restrictivas centradas en la reducción de la ingesta de energía han demostrado mejorar el mantenimiento y la pérdida de peso, pueden poner en peligro la ingesta de micronutrientes y empeorar las enfermedades metabólicas subyacentes de la población³. La dieta mediterránea (MedDiet) ha demostrado ser superior a otros patrones dietéticos debido a la creciente evidencia sobre su papel en el manejo del peso y adiposidad^{4,5}, y la prevención de enfermedades cardiovasculares (CVD) y

otras condiciones crónicas como el cáncer o enfermedades neurodegenerativas^{6,7}. Sin embargo, hasta donde sabemos, ningún gran ensayo clínico ha evaluado si la ingesta de nutrientes (medida como densidad nutricional) también aumenta cuando tras una intervención nutricional centrada en la adherencia al patrón dietético MedDiet lo hace.

Objetivos: Evaluar la adecuación de la ingesta de nutrientes en la dieta y la adherencia al patrón DietMed previo a la intervención nutricional y analizar el efecto de la mejora de la adherencia a MedDiet sobre la densidad de nutrientes después de 1 año de seguimiento en el estudio PREDIMED-Plus.

Metodología

Se realizó un análisis transversal de los datos basales del estudio PREDIMED-Plus con 6646 participantes españoles (de 55 a 75 años en hombres y de 60 a 75 años en mujeres) con sobrepeso/obesidad y Síndrome Metabólico. La ingesta de energía y nutrientes (para 10 nutrientes) fueron calculados utilizando un cuestionario de frecuencia alimentaria (FFQ) validado de 143 ítems y la densidad de nutrientes se estimó dividiendo la ingesta absoluta de nutrientes por la energía total consumo. La prevalencia de ingesta inadecuada se estimó de acuerdo con la ingesta dietética de referencia. En el análisis longitudinal, se evaluaron los cambios en la dieta y la adherencia a MedDiet tras 1 año de intervención. Se realizaron modelos de regresión lineal multivariable ajustados para analizar los cambios en la adherencia a MedDiet y los cambios nutricionales concurrentes.

Resultados

Una proporción considerable de los participantes mostraron una ingesta deficitaria de vitaminas A, D, E, B9, calcio, magnesio y fibra dietética. El 17% de los participantes presentó una ingesta inadecuada de cuatro o más de los diez nutrientes considerados. Tras 1 año de seguimiento, los participantes mostraron mejoras en la densidad de nutrientes para todas las vitaminas y minerales evaluados, mientras que la densidad de los carbohidratos (-9,0%), ácidos grasos saturados (-10,4%) y la ingesta total de energía (-6,3%) disminuyeron. Estos cambios fueron más pronunciados en el subconjunto de participantes con mayores mejoras en la adherencia a MedDiet.

Conclusiones

La intervención dietética PREDIMED-Plus, basada en las recomendaciones de MedDiet para adultos mayores, es una estrategia factible para mejorar la densidad nutricional en población española con sobrepeso u obesidad y alto riesgo de enfermedad cardiovascular.

conflicto de intereses

Los autores expresan que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

referencias

- (1) Haro JM, Tyrovolas S, Garin N, Diaz-Torne C, Carmona L, Sanchez-Riera L, et al. The burden of disease in Spain: Results from the global burden of disease study 2010. *BMC Medicine*. 2014; 12(1).
- (2) Roberts CK, Barnard RJ. Effects of exercise and diet on chronic disease. *Journal of Applied Physiology*. 2005; 98(1): 3-30.
- (3) Darmon P, Kaiser MJ, Bauer JM, Sieber CC, Pichard C. Restrictive diets in the elderly: never say never again? *Clin Nutr*. 2010; 29(2): 170-4.
- (4) Schröder H, Marrugat J, Vila J, Covas MI, Elosua R. Adherence to the traditional Mediterranean diet is inversely associated with body mass index and obesity in a Spanish population. *J Nutr*. 2004; 134(12): 3355-61
- (5) Salas-Salvadó J, Díaz-López A, Ruiz-Canela M, Basora J, Fitó M, Corella D, et al. (2018). Effect of a lifestyle intervention program with energy-restricted Mediterranean diet and exercise on weight loss and cardiovascular risk factors: one-year results of the PREDIMED-plus trial. *Diabetes Care*.
- (6) Martínez-González MA, Salas-Salvadó J, Estruch R, Corella D, Fitó M, Ros E. Benefits of the Mediterranean diet: insights From the PREDIMED study. *Prog Cardiovasc Dis*. 2015; 58(1): 50-60.
- (7) Babio N, Toledo E, Estruch R, Ros E, Martínez-González MA, Castañer O, Bulló M, Corella D, Arós F, Gómez-Gracia E, Ruiz-Gutiérrez V, Fiol M, Lapetra J, Lamuela-Raventós RM, Serra-Majem L, Pintó X, Basora J, Sorlí JV, Salas-Salvadó J. Mediterranean diets and metabolic syndrome status in the PREDIMED randomized trial. *CMAJ*. 2014; 186(17): E649-E657.