



201 - IMPACTO DEL CONFINAMIENTO POR LA COVID-19 EN LA MODIFICACIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE UNA POBLACIÓN ANCIANA OBESA METABÓLICAMENTE SANA

M.I. Ruiz Moreno¹, L. Cobos Palacios¹, A. Vargas Candela¹, A. Vilches Pérez¹, R. Gómez Huelgas^{1,2} y **M.R. Bernal López^{1,2}**

¹UGC Medicina Interna. Hospital Regional Universitario de Málaga. Instituto de Investigación Biomédica de Málaga (IBIMA). Málaga. ²CIBER-Fisiopatología de la obesidad y nutrición. Instituto de Salud Carlos III. Madrid.

Resumen

Objetivos: Principal: analizar el impacto de la modificación del estilo de vida a través de la adherencia a dieta mediterránea y actividad física (AF) adaptada en una población anciana obesa metabólicamente sana. Secundario: evaluar el efecto del confinamiento por la COVID-19 sobre esta intervención.

Métodos: Estudio longitudinal prospectivo en el que se incluyeron sujetos mayores de 65 años con obesidad (índice de masa corporal (IMC) > 30 kg/m²) y uno o ninguno de los siguientes criterios: hipertensión arterial, perímetro abdominal > 102 cm en varones o > 88 cm en mujeres, triglicéridos > 150 mg/dL, HDL-c 125 mg/dL y/o HbA1c > 6,4% o toma de tratamiento antidiabético. Período de reclutamiento: 02/11/2018-10/03/2020. Seguimiento: 12 meses. Visitas: basal, 4 meses y 12 meses. Se recogieron medidas antropométricas y se realizaron cuestionarios sobre la ingesta energética y la adherencia a la dieta mediterránea. La AF se monitorizó mediante acelerómetros. Intervención: asesoramiento por parte de un nutricionista sobre el patrón de dieta mediterránea y una ingesta calórica de 1.500-1.750 Kcal/día, así como un programa de AF adaptado. El protocolo fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación Provincial de Málaga. Todos los participantes otorgaron su consentimiento por escrito. El análisis de los resultados se realizó con el programa estadístico SPSS. Las variables cuantitativas se expresan como media ± desviación estándar y las variables cualitativas como porcentajes. Las variables cuantitativas se compararon mediante el test de Student y las cualitativas mediante el test de chi-cuadrado y la prueba U de Mann-Whitney.

Resultados: Se incluyeron 148 sujetos, 33 hombres y 115 mujeres, con edades comprendidas entre 65 y 87 años. 48 pérdidas tras 12 meses de seguimiento. Los parámetros antropométricos en la visita basal, a los 4 y 12 meses de seguimiento se recogen en la tabla 1. La AF (minutos/día) en la visita basal, a los 4 y 12 meses de seguimiento se recoge en la tabla 2. Respecto a los hábitos dietéticos: la media de energía consumida al inicio fue de 1.695 ± 388 Kcal/día. Tras 4 meses de intervención la media de energía consumida fue de 1579 ± 353 Kcal (p = 0,04) y tras 12 meses de intervención fue de 1331 ± 516 Kcal/día (p = 0,001). En cuanto a la adherencia al patrón de dieta mediterránea, al inicio del estudio la media de era de 9,5 puntos en el índice de Trichopoulou. A los 4 meses de la intervención, 9,95 puntos (p < 0,001) y al año de 10,3 puntos (p < 0,001). En nuestro

estudio, el peso e IMC de los participantes se mantuvo estable durante la intervención pese a que la AF se redujo drásticamente debido al confinamiento decretado por la COVID-19. Sin embargo, los participantes fueron adherentes a las recomendaciones dietéticas, con reducción en la ingesta calórica y mejoría en la adherencia al patrón de dieta mediterránea.

	Basal	4 meses	12 meses	p (basal vs. 4 meses)	p (basal vs. 12 meses)
Peso (kg)	78,5 ± 11,6	77,6 ± 11,1	78,1 ± 11,9	< 0,001**	< 0,001**
IMC (kg/m ²)	31,5 ± 3,9	31,2 ± 4,0	31,5 ± 4,3	< 0,001**	< 0,001**
Índice cintura/cadera	0,93 ± 0,08	0,90 ± 0,11	0,91 ± 0,08	< 0,001**	< 0,001**

Conclusiones: En sujetos motivados, la intervención sobre el estilo de vida resulta eficaz incluso en condiciones epidemiológicas desfavorables para el desarrollo de actividad física.