



172 - IMPACTO DE LA MODIFICACIÓN DEL ESTILO DE VIDA SOBRE LA RIGIDEZ ARTERIAL EN UNA POBLACIÓN ANCIANA OBESA METABÓLICAMENTE SANA

L. Cobos Palacios¹, J. Sanz Cánovas¹, M.I. Ruiz Moreno¹, M. Muñoz Úbeda¹, M.R. Bernal López^{1,2} y R. Gómez Huelgas^{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: Analizar el impacto de la modificación del estilo de vida a través de la adherencia a dieta mediterránea y ejercicio físico en la rigidez arterial en una población anciana obesa metabólicamente sana.

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 (presión arterial (PA) sistólica > 135 mmHg y/o PA diastólica > 85 mmHg o toma de tratamiento antihipertensivo), 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). El período de reclutamiento fue desde noviembre de 2018 a marzo de 2020. Se realizó un seguimiento durante 12 meses, con visita basal y a los 4 y 12 meses tras la inclusión en el estudio. En cada visita se recogieron el peso e IMC, registro de PA y velocidad de onda de pulso (VOP) mediante tonometría carótido-femoral. A todos los participantes se le realizó una intervención sobre el estilo de vida, con 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 ejercicio físico adaptado. El protocolo fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación Provincial de Málaga y todos los participantes otorgaron su consentimiento por escrito. El análisis de los resultados se llevó a cabo con el programa estadístico SPSS. Las variables cuantitativas se expresan como media ± desviación estándar y se compararon mediante el test de Student.

Resultados: Se incluyeron 148 sujetos, 33 hombres y 115 mujeres, con edades comprendidas entre 65 y 87 años. La edad media de los participantes fue de 71,8 ± 5,3 años. Tras un año de seguimiento hubo un total de 48 pérdidas. Los datos antropométricos, así como el registro de la PA y la VOP en la visita basal y a los 4 y 12 meses de seguimiento se detallan en la tabla. La media de la VOP basal en los sujetos de nuestro estudio fue similar a la descrita en la literatura para sujetos de su edad sin enfermedades cardiovasculares ni tratamiento hipolipemiante o antihipertensivo. Tras un año de intervención, los participantes de nuestro estudio pese a mantener un IMC similar al basal, redujeron considerablemente su rigidez arterial medida a través de la VOP carótido-femoral. **Limitaciones:** no grupo control. Pérdida de sujetos durante el estudio debido a la irrupción de la pandemia por la COVID-19.

	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**
PA sistólica (mmHg)	137,1 ± 18,9	134,6 ± 19,6	137,2 ± 18,2	< 0,001**	< 0,001**
PA diastólica (mmHg)	84,7 ± 11,4	83,9 ± 10,6	84,6 ± 8,8	< 0,001**	< 0,001**
VOP (m/s)	10,7 ± 7,4	9,6 ± 2,3	8,5 ± 2,2	< 0,001**	< 0,001**

Conclusiones: La modificación en el estilo de vida mediante adherencia a dieta mediterránea y ejercicio físico adaptado puede reducir la rigidez arterial incluso en sujetos de edad avanzada.