



1351 - ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA ENTRE PROFESIONALES DE LA SALUD: RESULTADOS DE UNA ENCUESTA NACIONAL

Jorge Collado Sáenz¹, Víctor José Vega Rodríguez², Javier Fernández Rodríguez², Rocío Ruiz Hueso³ y Pablo Pérez Martínez⁴

¹Hospital Universitario San Pedro, Logroño. ²Complejo Asistencial Universitario de Salamanca, Salamanca.

³Hospital Universitario Virgen de la Macarena, Sevilla. ⁴Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba.

Resumen

Objetivos: Describir la adherencia a la dieta mediterránea (DM) entre los diferentes profesionales de la salud que desarrollan su actividad en España.

Métodos: Estudio descriptivo realizado a través de una encuesta desarrollada con la herramienta Google Forms y difundida a través de redes sociales. Se recogieron datos demográficos así como relacionados con la adherencia a la DM a través del cuestionario MEDAS, el cual categoriza la adherencia como buena en función de obtener una puntuación igual o superior a 9. Los datos se presentaron como media (desviación típica) o mediana (rango intercuartílico) para las variables continuas y como porcentajes para las variables cualitativas.

Resultados: Se registraron un total de 561 respuestas. La mediana de la edad fue 33 años (19) y el 64,9% fueron mujeres. El 65,6% tenían un índice de masa corporal (IMC) en rango de normalidad (18,5-24,9); el 30,3% un IMC superior a 25, y el 4,2% no alcanzaban un IMC de 18,5. El 97,7% eran españoles. Las provincias con mayor representación fueron La Rioja (27,7%), Sevilla (22,8%), Pontevedra (7,8%) y Zaragoza (7,1%). Entre las diferentes profesiones sanitarias, el 65% eran médicos, el 14,8% personal de enfermería y el 7,7% técnicos auxiliares de enfermería. Entre los médicos, 78,4% pertenecían a especialidades médicas. Las especialidades más representadas fueron Medicina interna (27,1%) Medicina familiar y comunitaria (16,8%) y Radiología (7%). En cuanto a la categoría profesional, el 52,7% eran médicos adjuntos frente al 47,3% de residentes. Un 60,8% de los participantes presentaron buena adherencia a la DM (puntuación 9 o superior en el cuestionario MEDAS). El 97,9% utilizaban aceite de oliva de forma preferente para cocinar, un 68,1% dos o más cucharadas al día. El 58,3% consumía más de dos raciones de verduras al día, y solo el 27,5% tres o más piezas de fruta. El 80% consumía menos de una ración diaria de carne o embutido, y el 89,5% menos de un refresco al día. Solo el 4,8% consumía mantequilla o margarina a diario. El 90,2% bebía menos de tres vasos de vino a la semana. El 35,5% consumía legumbres y el 38,9% consumía pescado tres o más veces por semana. El 76,1% consumía bollería industrial menos de tres veces por semana. El 66,7% consumía frutos secos al menos una vez por semana. El 83,4% priorizaba las carnes blancas sobre las rojas, y el 63,1% cocinaba con sofrito dos o más veces a la semana.

Conclusiones: Los profesionales de la salud en España presentamos en general una buena adherencia a la DM. El hábito más generalizado es el consumo de aceite de oliva, siendo necesario

aumentar el consumo de frutas, legumbres y pescado.

Bibliografía

1. Schröder H, Fitó M, Estruch R, Martínez-González MA, Corella D, Salas-Salvadó J, *et al.* A Short Screener Is Valid for Assessing Mediterranean Diet Adherence among Older Spanish Men and Women. *J Nutr.* 2011;141:1140-5.
2. Gómez-Delgado F, Katsiki N, López-Miranda J, Perez-Martínez P. Dietary habits, lipoprotein metabolism and cardiovascular disease: From individual foods to dietary patterns. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2021;61(10):1651-9.