Rev Clin Esp. 2024;224(Supl 1):S1008

Revista Clínica Española

https://www.revclinesp.es

1020 - ESTILO DE VIDA SEGÚN EL CRONOTIPO EN UNA POBLACIÓN VULNERABLE EN RIESGO DE INSEGURIDAD ALIMENTARIA

Alejandro Serrán Jiménez[1,2], *Juan Luis Romero Cabrera*[1,2], *Javier Arenas Montes*[1,2], *Esther Porras Pérez*[2], *Antonio García Ríos*[1,2,3] *y Pablo Pérez Martínez*[1,2,3]

[1]*Hospital Universitario Reina Sofía, Córdoba, España.* [2]*IMIBIC, Córdoba, España.* [3]*CIBER Fisiopatología obesidad y nutrición, Madrid, España.*

Resumen

Objetivos: La cronodisrupción se ha asociado con riesgo cardiovascular. Los sujetos vespertinos muestran una predisposición a sufrir mayor cronodisrupción y hábitos de vida menos saludables que aquellos matutinos. Nuestro objetivo fue evaluar el estilo de vida de acuerdo al cronotipo en una población vulnerable en riesgo de inseguridad alimentaria del estudio E-DUCASS.

Métodos: Llevamos a cabo un estudio transversal que incluyó 460 participantes del estudio E-DUCASS (NCT05379842), un ensayo clínico sobre educación en salud. Clasificamos a los participantes en matutinos o vespertinos, de acuerdo a su puntuación en el cuestionario Morningness-Eveningness. Además, los participantes rellenaron cuestionarios sociodemográficos y sobre estilo de vida, incluyendo el cuestionario de Adherencia a la Dieta Mediterránea.

Resultados: Los sujetos vespertinos mostraron un horario de alimentación significativamente más tardío que los matutinos (desayuno, 9:24 horas vs. 8:42 horas, p 0,01; almuerzo, 14:42 horas vs. 14:30 horas, p = 0,05; y cena, 21:42 horas vs. 21:18 horas, p 0,01), así como horario del sueño como irse a la cama (23:54 horas vs. 23:06 horas, p = 0,01) y levantarse (8:00 horas vs. 7:18 horas, p 0,01) también más tardío. Además, los sujetos vespertinos mostraron una menor duración del sueño (7,5 horas vs. 8,1 horas, p = 0,04), menor adherencia a la dieta mediterránea (7,5 puntos vs. 8,2 puntos, p = 0,04), menor actividad física semanal (4:48 horas vs. 5:54 horas, p 0,01) y más sedentarismo comparado con los sujetos matutinos.

Conclusiones: Los sujetos vespertinos mostraron un estilo de vida menos saludable que los sujetos matutinos. Por ello, evaluar el cronotipo en una población vulnerable puede ayudarnos a proporcionar unas recomendaciones más personalizadas centradas en el estilo de vida que nos permita mejorar su salud cardiovascular.

0014-2565 / © 2024, Elsevier España S.L.U. y Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Todos los derechos reservados.