Rev Clin Esp. 2018;218(Espec Congr):1186

Revista Clínica Española

https://www.revclinesp.es

RV-012 - DIETA MEDITERRÁNEA E INCIDENCIA DE ICTUS EN EL ÁREA III

A. Álvarez García[1], A. Barragán Mateos[1], J. Casal Álvarez[1], D. Olivo Aguilar[1], J. Garrido Sánchez[1], N. García Arenas[1], C. Ramón Carbajo[2] y P. Martínez García[1]

[1]Medicina Interna, [2]Neurología. Hospital San Agustín. Avilés (Asturias).

Resumen

Objetivos: Las enfermedades cardiovasculares, entre ellas el ictus, son la primera causa de morbimortalidad en los países desarrollados. La menor incidencia en los países mediterráneos apunta a una posible relación con el estilo de vida y la dieta. El objetivo de este estudio es analizar la relación entre la adherencia a la dieta mediterránea y el riesgo de ictus.

Material y métodos: Se realizó un estudio observacional descriptivo en pacientes del Área Sanitaria III que habían sufrido un ictus aterotrombótico en el periodo comprendido entre marzo y julio de 2018 y que han aceptado contestar un cuestionario sobre su estilo de vida. Se han excluido aquellos pacientes que presenten incapacidad mental que les impida una respuesta coherente a las preguntas planteadas, que hayan declinado la participación en el estudio y los ictus de etiología cardioembólica o hemorrágica. Entre las variables recogidas se encuentran la edad, sexo, enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, obesidad), alcoholismo, tabaquismo, baja actividad física, grado de adhesión a la dieta mediterránea. Se ha utilizado el cuestionario PREDIMED (http://www.predimed.org), con el siguiente criterio de puntuación: alta adherencia de 12 a 14 puntos, media adherencia de 8 a 11 puntos, baja adherencia de 5 a 7 puntos, muy baja adherencia menor de 5 puntos. Se han recogido como otros factores de riesgo: alcoholismo, tabaquismo, nivel de actividad física (caminar a diario durante 30 minutos o más fue considerado el punto de corte). En cuanto al análisis estadístico, cuando los datos se ajustaron a una distribución normal, se utilizaron los valores de la media y la desviación estándar; en otros casos, los datos se presentaron como porcentajes del total de datos analizados.

Resultados: Se analizó una muestra de 79 individuos, con una media de edad de 74,5 años. Los resultados obtenidos indicaron que la mayoría de pacientes (84%) tiene una adherencia a la dieta mediterránea entre media y baja, y un porcentaje significativo (14%) muy baja. El porcentaje de pacientes con hipercolesterolemia se ve reducido incluso al pasar de una adherencia muy baja (82%) a una adherencia media (63,6%). Con respecto a otros factores de riesgo, cabe destacar la elevada prevalencia de HTA (78,5%) y de sedentarismo (65,8%).

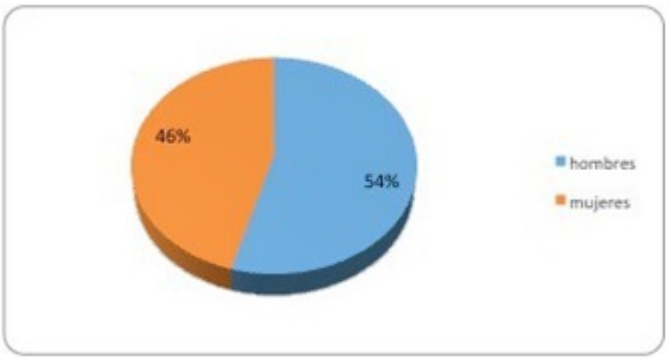

Figura 1.

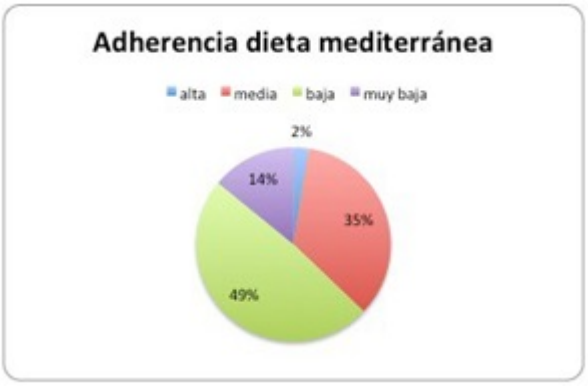

Figura 2.

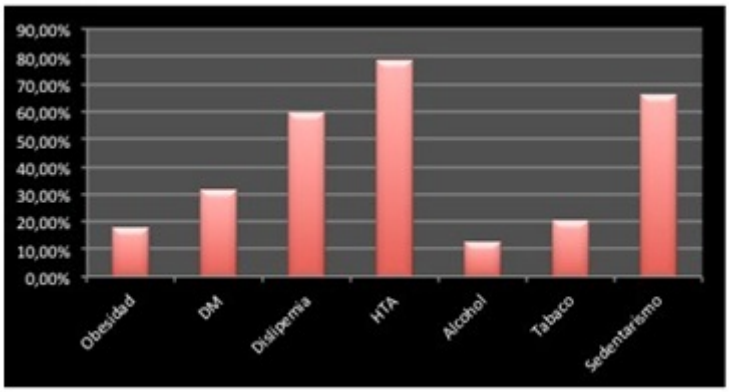

Figura 3.

Discusión: La dieta tiene más importancia de lo que previamente se creía en la aparición de enfermedades cardiovasculares, siendo un factor de riesgo independiente y modificable. La mayoría de los pacientes estudiados no seguían la dieta mediterránea, la cual se ha visto que es incluso más beneficiosa que una dieta baja en grasa en la prevención de eventos cardiovasculares (Estruch et al., 2018). Además la muestra estaba constituida en su mayoría por pacientes sedentarios, que no se beneficiaban del efecto protector del ejercicio físico, el cual aparece independientemente de la intensidad a la que se practique (Cárdenas-Fuentes et al., 2018).

Conclusiones: La dieta y el ejercicio son factores importantes en la aparición del ictus, sumándose a otros más conocidos como el tabaquismo, la HTA y la hipercolesterolemia. La promoción de un estilo de vida saludable y la detección precoz de pacientes en riesgo en las consultas de Atención Primaria debería ser uno de los objetivos fundamentales para reducir la incidencia del ictus así como de otras enfermedades cardiovasculares.

0014-2565 / © 2018, Elsevier España S.L.U. y Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Todos los derechos reservados.