Rev Clin Esp. 2014;214 (Espec Congr):1111

Revista Clínica Española

https://www.revclinesp.es

V-5. - SEGUIMIENTO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN LA POBLACIÓN ADULTA ESPAÑOLA. DATOS DEL ESTUDIO DIMÉRICA

J. Abellán-Alemán[1], L. Guerrero[2], M. Zafrilla[2], E. Ramos[2], S. Montoro[2], M. Leal[1], L. Ruilope[3]

[1]Departamento de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, [2]Cátedra de Riesgo Cardiovascular. Universidad Católica. Murcia. [3] Grupo EHRICA. Madrid.

Resumen

Objetivos: Analizar el grado de seguimiento de la dieta mediterránea en la población adulta española y su distribución por áreas.

Métodos: Tipo de estudio: Estudio descriptivo transversal de ámbito nacional realizado a residentes en España mayores de 20 años distribuidos en las siguientes zonas: Zona I-Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco. Zona II-Castilla León, Rioja, Navarra y Aragón. Zona III-Castilla La Mancha, Madrid y Extremadura. Zona IV-Andalucía, Canarias, Ceuta y Melilla. Zona V-Murcia, Valencia, Cataluña y Baleares. Según datos censales (INE) en España había 46.661.950 hab. en 2010. De ellos 38.137.661 ? 20 años. Se realizó un muestreo polietápico estratificado por edad, sexo y área de residencia. Para un nivel de confianza 95% se obtuvo un tamaño muestral mínimo de 1.537 individuos. A todos ellos se les realizó una encuesta validada sobre estilo de vida, presencia de factores de riesgo cardiovascular y seguimiento de la dieta mediterránea. El trabajo de campo lo efectuaron los enfermeros del grupo EHRICA desde sus consultas de enfermería.

Resultados: Se incluyeron 1.810 individuos (49,3% varones vs 50,7% mujeres). Los valores antropométricos medios de la muestra analizada fueron: peso 76,9 ± 57,4 Kg, IMC 28,3 ± 4,2 Kg/m^2, talla de pantalón 45,2 ± 5,4 en varones y 42,6 ± 5,7 en mujeres. El análisis del seguimiento de la dieta mediterránea mostró lo siguiente: consumían más de 7 raciones de cereales al día el 3,8%, entre 5 y 7 el 10,7%, entre 3 y 4 el 39,9%, entre 1 y 2 el 44,6% y nunca el 1,2%. Consumían más de 6 piezas de fruta al día el 2,1%, entre 5 y 6 el 7,2%, entre 3 y 4 el 30%, entre 1 y 2 el 53,9% y ninguna el 6,9%. Consumían verduras y hortalizas más de 2 veces al día el 9,6%, 2 veces el 29,8%, 1 vez el 45,2%, menos de 1 el 14,7% y nunca el 1,2%. El aceite consumido habitualmente era de oliva en el 90,2%, de semillas en el 0,9% y mezcla oliva y semillas en el 5,3%. El 89,9% utilizaban aceite de oliva diariamente para cocinar. Al interrogar sobre el consumo de embutido, el 9,5% responden que lo consumen más de 5 veces a la semana, el 24,7% entre 3-4 veces a la semana, entre 1-2 veces el 36,1%, menos de una vez el 19,5% y nunca el 10,2%. El 71,3% no consumen nunca vino tinto o consumen menos de un vasito a la semana. La puntuación media global es de 4,7 ± 1,7 puntos, valorándose entre 0 y 10 puntos el seguimiento de la dieta mediterránea (0 nada de seguimiento, 10 máximo seguimiento). El análisis global por zonas reflejó las siguientes puntuaciones: zona 1- 5,0 ± 1,6 puntos, zona 2- 5,0 ± 1,7 puntos, zona 3- 4,5 ± 1,6 puntos, zona 4-5,1 ± 1,6 puntos, zona 5- 4,4 ± 1,7 puntos. Las zonas 3 y 5 presentan un peor seguimiento de la dieta mediterránea respecto a las 1,2 y 4 (p 0,05). Existe una correlación inversa entre la presencia de hipertensión y la puntuación en la realización de dieta mediterránea (p 0,05). Existe una correlación positiva entre el perímetro de la cintura y la puntuación (p ? 0,05).

Discusión: La dieta mediterránea ha sufrido en las últimas décadas un menor seguimiento debido, entre otros factores, al mayor nivel económico de la población que ha posibilitado adquirir otros productos alimenticios, que son menos cardiosaludables. El presente trabajo objetiva el seguimiento deficiente de la dieta mediterránea.

0014-2565 / © 2014, Elsevier España S.L.U. y Sociedad Española de Medicina Interna (SEMI). Todos los derechos reservados.