

CORRELACIÓN ENTRE LA ADHESIÓN A UN PATRÓN DE DIETA MEDITERRÁNEO EVALUADO MEDIANTE EL CUESTIONARIO DE 14 ITEMS MEDITERRANEAN DIET ADHERENCE SCREENER (MEDAS) Y EL % MASA GRASA (FM)

Introducción: La prevalencia de sobrecarga ponderal en España según el Estudio Nutricional de la Población Española (ENPE) es de 60,9% (1). El Patrón Alimentario (FP) se define como la variedad, cantidad, proporción y combinación de distintos alimentos y bebidas en la dieta y su frecuencia de consumo habitual (2). La adhesión a un FP saludable a posteriori ejerce un efecto protector frente a la obesidad central (3). El Patrón Alimentario Mediterráneo (MFP), parece contribuir a la prevención y tratamiento de la obesidad (4). El cuestionario Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS) validado en población española permite capturar la adhesión al MFP (5,6).

Objetivos: Evaluar si existe una asociación a priori (antes de iniciar una dieta), entre la adhesión al MFP y el porcentaje de Masa Grasa (%FM) basal y en caso afirmativo conocer su magnitud y dirección y si existe un dimorfismo sexual.

Material y métodos: Estudio transversal sobre una muestra (n=58: 24 hombres -H- y 34 mujeres -M-), que acuden a consulta con distintos fines. Los criterios de inclusión son adultos (≥ 18 años) evaluados en la consulta inicial. Se registró la altura (tallímetro SECA 222 -Seca GmbH-), el % FM (BIA Inbody 770 -Inbody Co.-) y la adhesión al MFP (cuestionario MEDAS). Se calculó la estadística mediante SPSS (V.19). Mientras las distribuciones %FM y MEDAS en la muestra total respondían a un patrón de normalidad, no lo hacían cuando se discriminó por sexos. Se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson (r) y Spearman (rho) respectivamente.

Resultados: El %FM=35,15 \pm 11,09 (H:28,63 \pm 10,18 y M: 39,75 \pm 9,35) y MEDAS=7 \pm 2 (H: 7 \pm 2 y M: 8 \pm 2). El r de Pearson =0,067, p=0,617 $>$ 0,05 para las distribuciones totales y rho de Spearman (H: 0,063, p=0,770 $>$ 0,05 y M: 0,101, p=0,570 $>$ 0,05).

Conclusiones: No existe una correlación entre la adhesión al MFP, estimado mediante MEDAS y el %FM basal en la muestra global ni diferenciando por sexos. Este estudio cuestiona hallazgos previos que sugieren que la sobrecarga ponderal se asocia con una desviación del MFP. Se postula que el exceso de peso sería más resultado de un aumento de la cantidad que de una menor calidad de la dieta global.



Fernando Rojo Fdez
Dietista-Nutricionista (D-N)
CEO. Dpto. Investigación en Nutrición de Precisión
Mail: nutriciondeprecision@nutricionprecision.com
Web: nutricionprecision.com

Parámetro	Hombres (n=24)	Mujeres (n=34)	Muestra tota(n=58)
Edad (age)	43±16	41±12	42±13
BMI (x±DE)	28,78±7,41	29,08±6,91	28,95±7,06
%FM (x±DE)	28,63±10,18	39,75±9,35	35,15±11,09
MEDAS (x±DE)	7±2	8±2	7±2

Table 1. Estadística descriptiva de la muestra.

BMI: Body Mass Index. %FM: %Fat Mass. MEDAS: Mediterranean Diet Adherence Screener

Bibliografía

1. Aranceta-Bartrina J, Pérez-Rodrigo C, Alberdi-Aresti G, Ramos-Carrera N, Lázaro-Masedo S. Prevalencia de obesidad general y obesidad abdominal en la población adulta española (25–64 años) 2014–2015: estudio ENPE. Rev Esp Cardiol (Engl Ed). 2016;69(6):579-87.
2. Schulze MB, Martínez-González MA, Fung TT, Lichtenstein AH, Forouhi NG. Food based dietary patterns and chronic disease prevention. BMJ. 2018; 361:k2396.
3. Rezagholizadeh F, Djafarian K, Khosravi S, Shab-Bidar S. A posteriori healthy dietary patterns may decrease the risk of central obesity: findings from a systematic review and meta-analysis. Nutr Res. 2017; 41:1-13.
4. Buckland G, Bach A, Serra-Majem L. Obesity and the Mediterranean diet: a systematic review of observational and intervention studies. Obes Rev. 2008;9(6):582-93.
5. Martínez-González MA, Fernández-Jarne E, Serrano-Martínez M, Martí A, Martínez JA, et al. Mediterranean diet and reduction in the risk of a first acute myocardial infarction: an operational healthy dietary score. 2002. Eur J Nutr 41: 153–60.
6. Martínez-González MA, Fernández-Jarne E, Serrano-Martínez M, Wright M, Gómez-Gracia E. Development of a short dietary intake questionnaire for the quantitative estimation of adherence to a cardioprotective Mediterranean diet. 2004. Eur J Clin Nutr 58: 1550–2.



Fernando Rojo Fdez
 Dietista-Nutricionista (D-N)
 CEO. Dpto. Investigación en Nutrición de Precisión
 Mail: nutriciondeprecision@nutricionprecision.com
 Web: nutricionprecision.com