

DIFERENCIA EN VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS Y COMPOSICIÓN CORPORAL TRAS INTERVENCIÓN CON DIETA HIPOCALÓRICA Y/O EJERCICIO FÍSICO.

Autores: Cámara R, Cámara N, Portolés O, Serrano L

Introducción: El sobrepeso/obesidad y el sedentarismo son factores de riesgo de las enfermedades crónicas más prevalentes (diabetes, cáncer, enfermedad cardiovascular...) en la actualidad. Ambas variables pueden ser modificadas a través de pautas dietéticas junto con programas educativos que promuevan la adquisición de unos hábitos de ejercicio.

Objetivo: Evaluar el efecto de intervenciones con dieta y/o ejercicio para mejorar parámetros antropométricos, en adultos con sobrepeso u obesidad así como estudiar aquellas variables que pueden interferir en el cumplimiento de las intervenciones

Material y Métodos: Se reclutaron 309 individuos con sobrepeso/obesidad (Sobrepeso IMC= 25-30 Kg/m², y obesidad el IMC>30 Kg/m²) y se distribuyeron en 3 grupos de intervención (8 semanas): Dieta, Dieta+Ejercicio y Ejercicio. Se obtuvieron diferentes variables antropométricas, clínicas y bioquímicas antes y después de la intervención. También se cumplimentaron diferentes cuestionarios (antes y después intervención): Cuestionario de Frecuencia de Consumo Alimentario (CFCA) y estilos de vida

Resultados: En la Tabla 1 se muestran los resultados de las diferencias observadas en las variables antropométricas medidas antes y después de las tres intervenciones

Tabla 1: Diferencia entre las medias de las variables antropométricas de los participantes en el estudio

	Dieta (n=46)	Ejercicio (n=45)	Dieta+ Ejercicio (n=96)	p
Diferencia pesos (Kg)	2,06	0,379	2,205	p<0,001
Diferencia grasa visceral (Kg)	0,393	0,354	0,64	p=0,443
Diferencia cintura (cm)	4,09	0,24	2,685	p=0,002
Diferencia IMC (Kg/m ²)	0,775	0,198	0,812	p<0,001
Diferencia grasa (Kg)	1,538	0,279	1,684	p<0,002

p= Valor p obtenido al aplicar el test ANOVA para comparar la diferencia de medias de las variables antropométricas

Conclusiones: El ejercicio físico junto con el seguimiento de unas pautas alimentarias adecuadas es la intervención en donde se observa una mayor reducción de las variables antropométricas medidas. Los motivos principales de incumplimiento en las tres intervenciones fueron fiestas familiares/locales, viajes y falta de tiempo.

