

## ABANDONO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA EN UNA POBLACIÓN DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

Megias-Rangil I\*, Salas-Salvadó J\*.\*\*, Masana-Marín L\*\*\*

\*Unidad de Nutrición. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universitat Rovira i Virgili. Reus. \*\*Unidad de Nutrición. Servicio de Medicina Interna. Hospital Universitari Sant Joan. Reus. \*\*\*Unidad de Investigación en Lípidos y Arteriosclerosis. Universitat Rovira i Virgili. Reus.

**Introducción:** Los estudios de evaluación de la ingesta realizados en los últimos años en países mediterráneos parecen demostrar que el patrón dietético que define la dieta mediterránea está siendo abandonado.

**Objetivos:** Evaluar la ingesta alimentaria de un grupo de individuos de elevado riesgo cardiovascular y analizar su adherencia a una dieta tipo mediterránea.

**Material y métodos:** Se analizó la ingesta alimentaria de 319 individuos (78,7% hombres, 21,3% mujeres) de 30 a 78 años de edad, con un Riesgo Cardiovascular Global superior o igual a 20% o unos niveles de colesterol-LDL superiores o iguales a 115 mg/dL. Se evaluó la ingesta alimentaria mediante un registro dietético de 3 días y un cuestionario de dieta mediterránea especialmente diseñado. Previo al estudio se establecieron unos criterios para definir el patrón mediterráneo, entre los que cabe destacar un consumo: a) menor al 35% de energía en forma de grasa total; b) menor al 10% de energía en forma de grasa saturada; c) de aceite de oliva como grasa principal para cocinar y aliñar, y d) de 4 o más raciones de fruta y/o verdura/día. Éstos y otros criterios fueron considerados para catalogar a los individuos como adherentes o no al patrón mediterráneo.

**Resultados:** El Índice de Masa Corporal fue de  $28,46 \pm 3,98$  y el Índice Cintura-Cadera de  $0,95 \pm 0,69$ . Únicamente un 26,3% de la población tomaba 4 o más raciones de fruta y/o verdura al día. El consumo medio de mantequilla y nata fue de 4,2 y 5,2 g/semana y el de aceite de oliva de 32 g/día. El 96,1% consumía aceite de oliva como grasa principal. El 41,6% de los individuos ingerían más de un 10% de grasas saturadas y un 70,1% más del 35% de grasa total. Únicamente un 10% de la población cumplió todos los criterios anteriores (a, b, c y d) y pudo ser catalogado como adherente al patrón dietético mediterráneo. No se observaron diferencias significativas entre hombres y mujeres en cuanto al consumo de fruta, verdura, aceite de oliva o porcentaje de energía en forma de grasa total o saturada.

**Conclusiones:** El abandono de los hábitos alimentarios característicos de una dieta típicamente mediterránea en este grupo de pacientes hipercolesterolémicos de elevado Riesgo Cardiovascular parece evidente. Aún así, ciertos rasgos característicos, como el consumo de aceite de oliva, parecen prevalecer en la población.

Estudio financiado por el Instituto Carlos III, Red de Centros RCMN (C03/08), Madrid.