



6048-650. MEJORÍA PRECOZ DE LOS ÍNDICES DE RIESGO CARDIOVASCULAR EN ADULTOS JÓVENES CON OBESIDAD Y SOBREPESO TRAS UN PROGRAMA BASADO EN DIETA Y EJERCICIO

Raúl Gascueña Rubia¹, David Jiménez Virumbrales¹, Daniel Corrochano Diego¹, Laura Gómez Paredes² y Juan Muñoz Gutiérrez², del ¹Hospital Severo Ochoa, Leganés (Madrid) y ²Servicio Médico, Ciudad Financiera BSantander, Boadilla (Madrid).

Resumen

Introducción y objetivos: La obesidad y el sobrepeso incrementan el riesgo cardiovascular. La dieta y el ejercicio tienen un efecto beneficioso, pero el peso relativo de cada factor, y su influencia precoz para mejorar los índices de riesgo coronario están todavía en discusión.

Métodos: 511 trabajadores de una entidad financiera con obesidad o sobrepeso siguieron un programa de 6 meses de duración consistente en una dieta personalizada y ejercicio físico monitorizado, junto a tratamiento hipotensor o hipolipemiente en caso necesario. Se registraron los valores antropométricos, la presión arterial y frecuencia cardíaca en reposo, y se obtuvo bioquímica sanguínea. Se estimó el riesgo cardiovascular mediante los índices SCORE, Framingham, REGICOR y DORICA al inicio y al fin de dicho programa.

Resultados: 192 sujetos (37,57%) completaron el programa. La edad media era de 44,6 años, el 74,5% eran varones, el índice de masa corporal (IMC) medio era 32,46 (27-52,6). La obesidad y el sedentarismo estaban presente en el 68,8% y el 57,8% respectivamente. El 13,5% eran fumadores, el 28,6% dislipémicos, y el 14,6% hipertensos. Se obtuvo una reducción porcentual del IMC del 10,1% (-1,33 – 24,32%) (p 0,0001) en solo 6 meses en los pacientes cumplidores, mejorando el perfil metabólico (colesterol LDL 136,4 frente a 120,4, colesterol HDL 44,4 frente a 50, triglicéridos 120,2 frente a 89,4, glucemia 95,4 frente a 88,1 mg/dl), y presión arterial sistólica (129/81 frente a 126/76 mmHg), con una reducción de los índices REGICOR de 2,99% a 2,21%, DORICA de 5,54% a 3,85% y Framingham de 7,17% a 5,3% (p 0,0001 en todos los casos), sin reducción significativa en el SCORE (0,41 frente a 0,40; p = 0,565). En el análisis de regresión, tras ajustar por diversas variables, encontramos que el aumento en las horas semanales de ejercicio (2,3 frente a 4,3 h/s), y no la reducción porcentual en el IMC, explicaban la reducción del riesgo cardiovascular estimado en los diversos índices.

Conclusiones: Un programa de salud basado en dieta y ejercicio en pacientes jóvenes con obesidad y sobrepeso mejora precozmente el IMC y el perfil metabólico. Incluso en esta población de pacientes de bajo riesgo, los índices de riesgo coronario (salvo SCORE, que implica mortalidad) mejoraron, debido principalmente al ejercicio, al control de presión arterial, y la mejoría del perfil metabólico, y no directamente a la pérdida de peso. La tasa de abandonos fue alta.