

Intervenció grupal per millorar els hàbits alimentaris i d'activitat física en adults amb obesitat mòrbida en l'atenció primària i comunitària

Aneas Vazquez, Cintia i Pérez Garrich, Cristina

Introducció

Segons dades de l'Enquesta de salut de Catalunya de l'any 2020, a Catalunya, el 17% de la població entre 18 i 74 anys presenta obesitat.

És per això que des del pla de Salut s'incorpora la figura del dietista nutricionista als centres d'atenció primària i comunitària (CAP) per donar resposta amb una visió holística a la creixent prevalença d'obesitat.

Objectiu

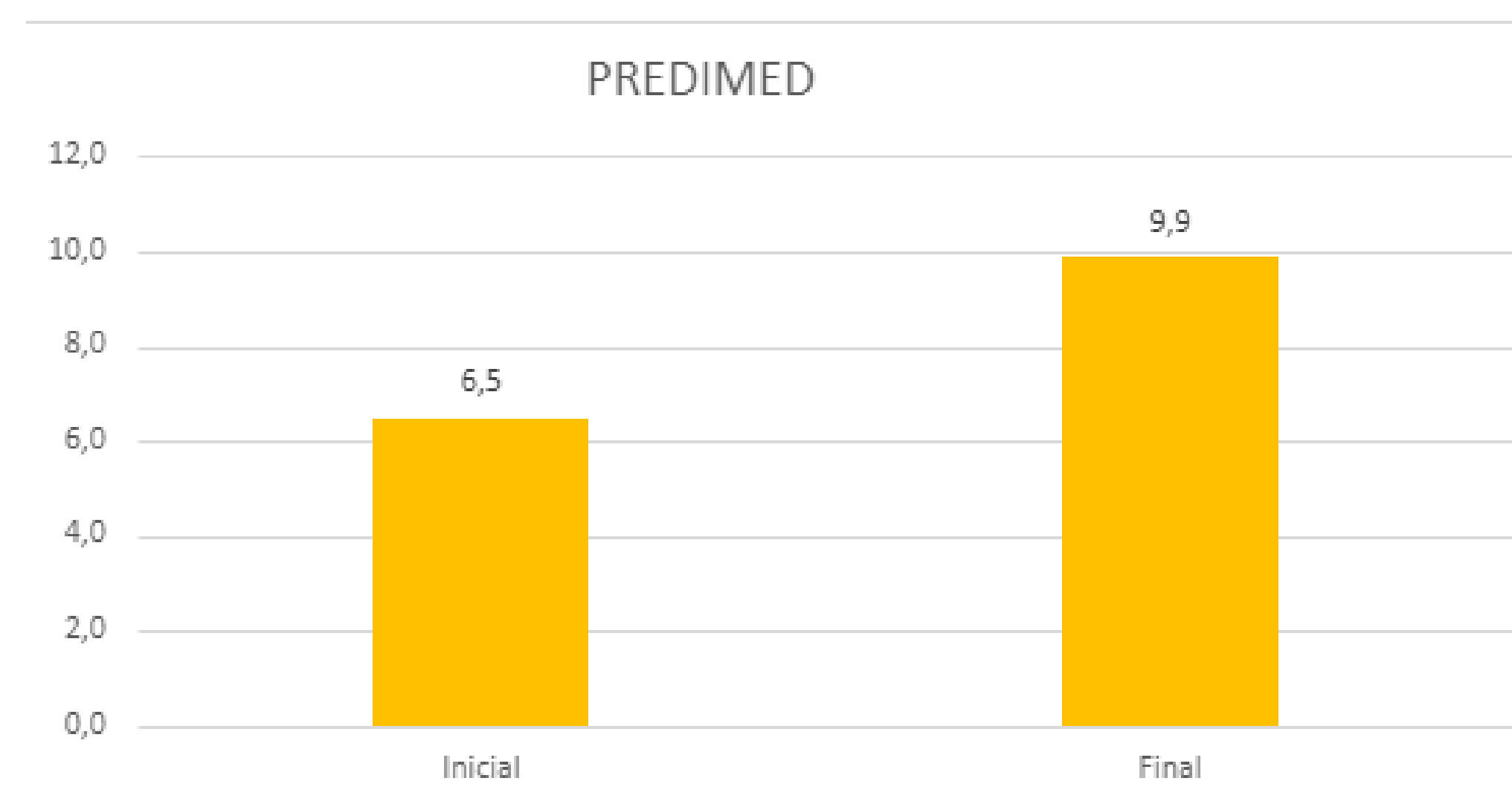
Promoure estils de vida saludables relacionats amb l'alimentació i l'exercici físic en persones amb obesitat i ateses als CAP, des d'una perspectiva comunitària.

Metodologia

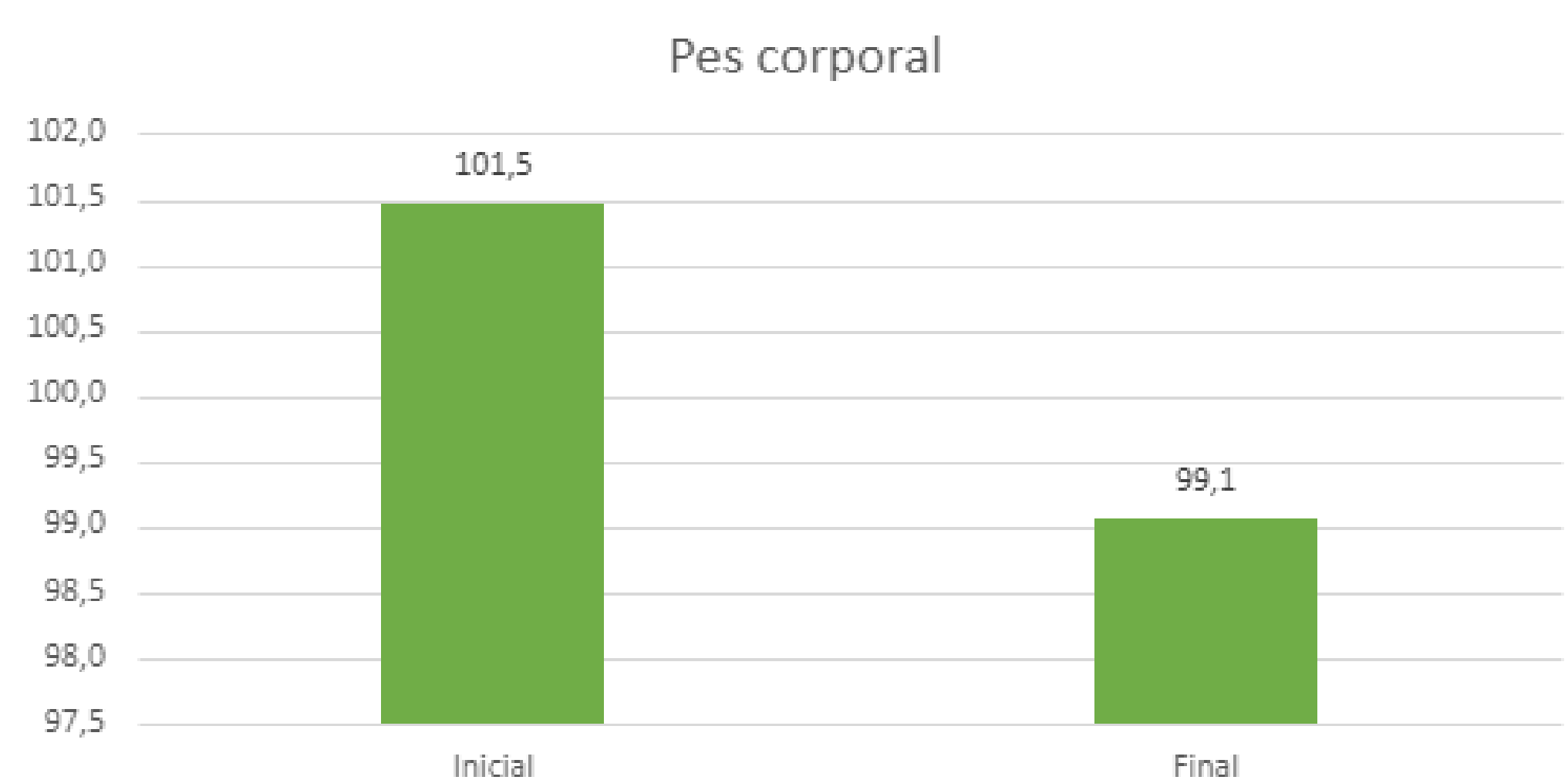
Estudi quasi experimental pre-post d'un únic grup. El període va ser del mes d'octubre al desembre de 2022. Àmbit atenció primària del Consorci Sanitari de Terrassa.

Resultats

Pel que fa a l'adherència a la Dieta Mediterrània, es considera una bona adherència si la puntuació és igual o superior a 9 punts. La mitjana de la puntuació inicial era de $6,5 \pm 1,53$ punts, i la final de $9,8 \pm 1,57$ punts respecte a 13.



El pes dels participants oscil·lava entre 80 i 132 kg, amb IMC d'entre 35 i 46 kg/m² en la fase prèvia, aconseguint una reducció ponderal del $2,3 \pm 2,64\%$ respecte al pes corporal inicial.



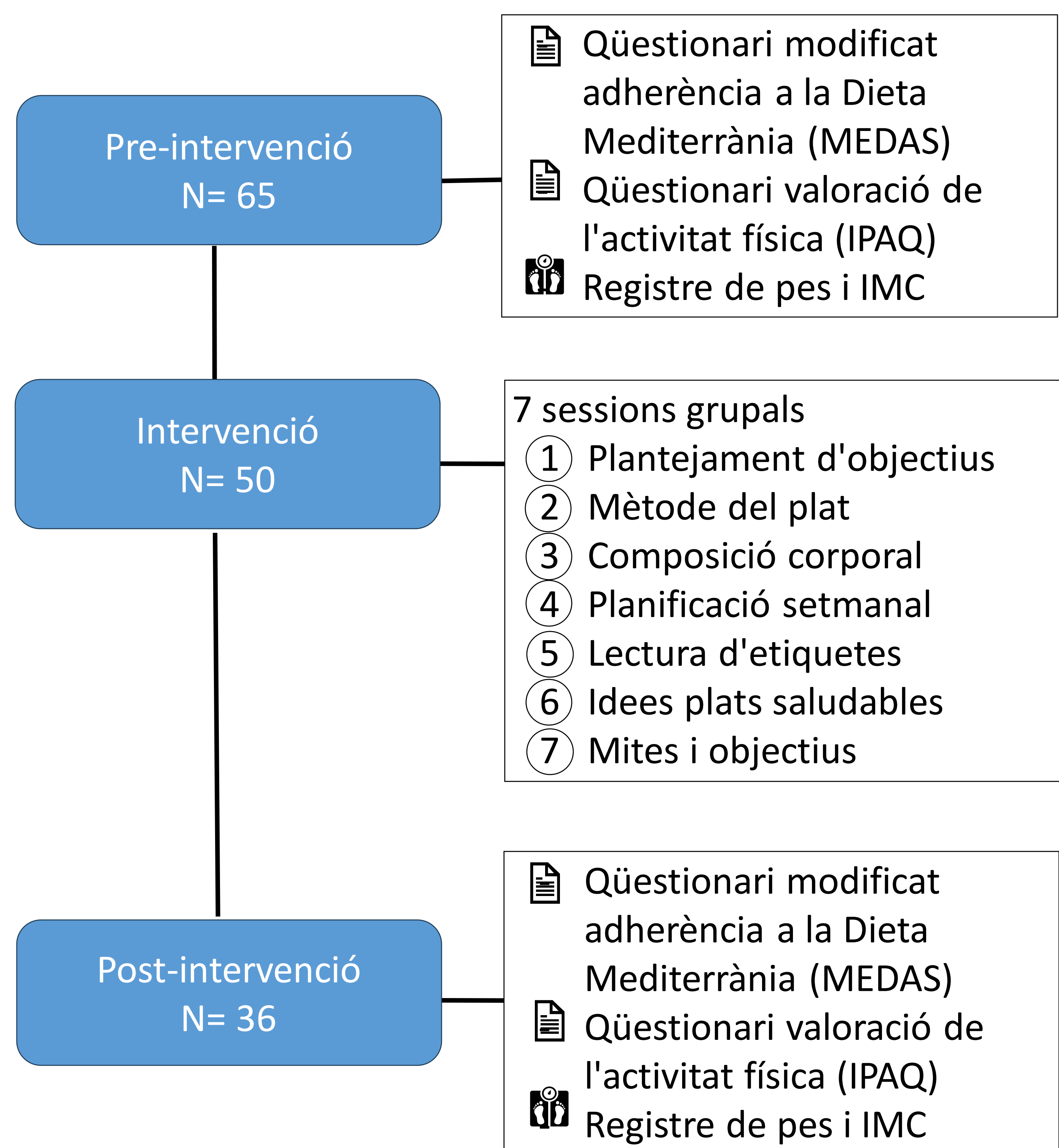
Durant la intervenció es va observar un increment de 281 ± 683 MET/setmana en la fase post, que equival a 70 minuts d'exercici físic moderat a la setmana. També en la fase prèvia, hi havia 17 persones sedentàries, en la fase final aquestes persones van disminuir a 8.

criteris d'inclusió:

- Pacient motivat
- $IMC \geq 30Kg/m^2$ amb comorbiditat associada
- $IMC \geq 35Kg/m^2$

criteris d'exclusió:

- Abús de substàncies
- Deteriorament cognitiu
- DMI
- Pacient poc motivat



Conclusió

El fet de participar en la intervenció grupal ha afavorit un canvi en l'adherència a la Dieta Mediterrània, i ha ajudat a incorporar l'activitat física en els hàbits dels participants, per tant, l'acció grupal ha complert els objectius plantejats a curt termini.

Bibliografia

- Equip de l'ESCA 2021: Antonia Medina, Anna Schiaffino, Robert Langarita, Montserrat Dolz i Aina Plaza [Pàgina web]. Barcelona: Direcció General de Planificació de Salut de Catalunya. Departament de Salut. Institut d'estadística de Catalunya. Generalitat de Catalunya; 2022. Disponible a: https://salutweb.gencat.cat/ca/el_departament/estadistiques_sanitaries/enquestes/esca/
- Programa per a la promoció d'una alimentació saludable i la prevenció i abordatge de malalties a l'atenció primària i comunitària. Departament de salut. Generalitat de Catalunya, 2021.