



Impacto positivo de la adherencia a la Dieta Mediterránea en un grupo de jóvenes

Autoras: Medina Soldado Elisa ¹, Cuesta Rodríguez Elisabet ²

1. Enfermera y Máster en Nutrición Humana.

2. Enfermera y Máster en Antropología física y forense.

Palabras clave: Dieta Mediterránea, jóvenes, hábitos saludables, calidad de vida

Introducción: La Dieta Mediterránea es un patrón alimentario con unos beneficios sobre la salud que, unido a un estilo de vida equilibrado y saludable, tiene una relación directa con la prevención de enfermedades crónicas. Esta dieta se define por un consumo importante de cereales, verduras, frutas, legumbres, frutos secos, aceite de oliva como grasa principal, y vino durante las comidas con moderación; al tiempo que bajo en grasas saturadas, bebidas azucaradas, lácteos, pescado, marisco y carnes rojas. Es importante que se tengan buenos hábitos de vida como una alimentación equilibrada que, junto a la realización de ejercicio físico durante toda la vida son la clave para un funcionamiento físico óptimo, la preservación de la independencia y una buena calidad de vida en el futuro.

Objetivo: Conocer la adherencia a la Dieta Mediterránea en un grupo de jóvenes de la Universidad de Medicina de Granada.

Metodología: Se ha realizado un Cuestionario de adherencia a la Dieta Mediterránea validada por la Junta de Andalucía a un grupo de 26 alumnos de la Universidad de Medicina de Granada con edades comprendidas entre 21 y 26 años. La puntuación máxima que se puede alcanzar en dicho cuestionario es 14. Considerándose una buena adherencia una puntuación igual o mayor a 9 y menor de ésta, baja adherencia.

Resultados: Encuesta para Valoración de Adherencia a la Dieta Mediterránea

	PUNTUACIÓN	
1. ¿Usa usted el aceite de oliva principalmente para cocinar?	Si =1 punto	100%
2. ¿Cuánto aceite de oliva consume en total al día?	Dos o más cucharadas =1 punto	84,61%
3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día?	Dos o más al día (al menos una de ellas en ensaladas o crudas)= 1 punto	65,38%
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día?	Tres o más al día= 1 punto	30,71%
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	57,69%
6. ¿Cuántas raciones de mantequilla, margarina o nata consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	96,15%
7. ¿Cuántas bebidas carbonatadas y/o azucaradas consume al día?	Menos de una al día= 1 punto	76,92%
8. ¿Bebe vino? ¿Cuánto consume a la semana?	Tres o más vasos por semana=1 punto	Nadie
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana?	Tres o más por semana= 1 punto	19,24%
10. ¿Cuántas raciones de pescado o mariscos consume a la semana?	Tres o más por semana= 1 punto	88,46%
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) a la semana?	Menos de tres por semana= 1 punto	61,53%
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana?	Una o más por semana= 1 punto	57,69%
13. ¿Consume preferentemente carne de pollo, pavo o conejo en vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchichas?	Si= 1 punto	65,38%
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vegetales cocinados, la pasta, el arroz u otros platos aderezados con una salsa de tomate, ajo, cebolla o puerro elaborada a fuego lento con aceite de oliva (sofrito)?	Dos o más por semana= 1 punto	73,08%

Conclusión: Se puede concluir que la dieta en dicho grupo se encuentra dentro de unos hábitos saludables. Las puntuaciones mayoritariamente oscilan entre 8 y 9, por lo que se puede considerar que están en el límite de una buena adherencia a la Dieta Mediterránea. El hábito más consolidado es el uso de aceite de oliva como principal grasa. Modificando uno o dos de los ítems como podrían ser, un aumento del consumo de legumbres o fruta, que se encuentran bajos en los encuestados, la totalidad de la muestra estaría dentro de una buena adherencia.

Es de gran importancia llevar a cabo una buena promoción de la salud orientada a la nutrición por parte del personal sanitario. En los centros de salud se deberían desarrollar campañas de educación nutricional mediante charlas de nutrición y realización de actividad física dirigidos a todos los grupos de edad para una buena calidad de vida en el futuro de nuestros pacientes.

Bibliografía:

- Junta de Andalucía. Consejería de salud [sede Web]*. Cuestionario de adherencia a la Dieta Mediterránea. Junta de Andalucía, Promoción de Salud. [Acceso el 29-12-2014]. Disponible en: http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/esalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/promocion_salud_lugar_trabajo/adherencia_dieta_mediterranea.pdf
- Fundación dieta mediterránea [sede Web]*. [Acceso 27 de Enero de 2015]. Disponible en: www.dietamediterranea.com
- Williams ED, Eastwood SV, Tillin T, Hughes AD, Chaturvedi N. "The effects of weight and physical activity change over 20 years on later-life objective and self-reported disability." Int J Epidemiol. 2014 Jun; 43 (3):856-65