

## **CALIDAD DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ADHERENCIA A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN PACIENTES INTERVENIDOS DE CIRUGÍA BARIÁTRICA**

### **Fundamento:**

La dieta mediterránea es un prototipo de dieta saludable, que garantiza un correcto aporte calórico-nutricional, y previene de enfermedades asociadas a la obesidad y síndrome metabólico.

Los pacientes intervenidos de cirugía bariátrica, parten de patrones alimentarios desequilibrados, por lo que son un grupo de riesgo nutricional en el que debe estudiarse su patrón dietético para evitar carencias calórico-nutricionales y el fracaso de la cirugía.

El objetivo de este trabajo es determinar el índice de calidad de los hábitos alimentarios de un grupo de pacientes intervenidos de cirugía bariátrica.

### **Material y métodos:**

Distribución del test Kidmed (cuestionario de 16 preguntas que valora el índice de adherencia a la dieta mediterránea), a una muestra aleatoria de 56 pacientes intervenidos de cirugía bariátrica (48 mujeres, 8 varones), con una edad media de 38,4 años.

El test se distribuyó como instrumento de valoración alimentaria, durante las consultas dietéticas entre junio 2012 y Diciembre 2013, a los 3 (n15), 6 (n19), 9(n10), 12(n12) y más de 12 (n20) meses postoperatorios.

El índice Kidmed tiene una valoración final de 0 a 12; de 0 a 3 indica una adherencia baja de la dieta mediterránea, de 4 a 7 media y de 8 a 12 alta.

### **Resultados:**

Un 51,79% de los pacientes presentaron un índice Kidmed alto y un 48,21 % medio. Sólo un 5,35% presentaron la puntuación máxima.

El índice aumenta progresivamente conforme aumenta el tiempo desde la cirugía; 7,4 (3 meses), 7,8 (6 meses), 7,9 (9 meses), 8,5 (12 meses), 8,6 (más de 12 meses). Lo mismo ocurre con el número de pacientes que presentan una puntuación óptima; 53,3% (3 meses), 63% (6 meses), 60 % (9 meses), 66,6% (12 meses) y 75% (más de 12 meses).

Entre los primeros meses y a partir del año postoperatorio existieron diferencias estadísticamente significativas entre ítems. Los que favorecieron al índice fueron; tomar verdura una vez al día (86% frente a 100%) y más de una (46% frente a 80%), tomar pescado regularmente (80% frente a 100%) y frutos secos (26,6% frente a 50%), consumir frecuentemente fast-food y dulces (6,6% frente a 5%), utilizar aceite de oliva (93% frente a 100%), saltarse el desayuno (13% frente a 5%), incluir lácteo en desayuno (80% frente a 95%), tomar 40g de queso diarios (60% frente a 90%). Los ítems que perjudicaron al índice fueron; tomar fruta una vez al día (93% frente a 75%), tomar legumbres con regularidad (66% frente a 50%).

**Conclusiones:**

El seguimiento dietético y educación nutricional en pacientes intervenidos de cirugía bariátrica, ha sido fundamental en nuestra experiencia.

La formación nutricional postoperatoria, ha conseguido incrementar de un 50% a un 75%, al año de la operación, el cumplimiento de un patrón de dieta mediterránea.

Los aspectos dietéticos que más hay que reforzar durante el seguimiento dietético, serían incrementar el consumo de fruta y legumbres.

EL test Kidmed puede ser un instrumento de valoración cualitativa aplicable para estos pacientes.

Amador Martí L\*, Melero Puche Y\*\*, Ferrer Valls JV\*\*\*, Sanahuja Santafé A\*\*\*, Belenguer Baño B\*, Hernando D#.

\* Dietista-Nutricionista, \*\*Psicóloga, \*\*\*Cirujano general y digestivo, # Diplomada Enfermería.