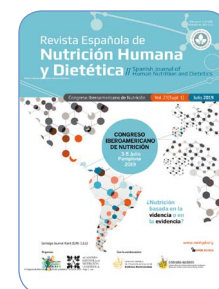


# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



4 de JULIO de 2019

Conferencias Cortas  
Temática Libre VI

PONENCIA 1



### Resultados preliminares de la intervención dietético-nutricional *online* del estudio PREDIMAR (PREvención con Dieta Mediterránea de Arritmias Recurrentes en pacientes con fibrilación auricular)

Leticia Goñi<sup>1</sup>, Liz Ruiz<sup>1</sup>, Estíbaliz Goñi<sup>1</sup>, Miguel Ruiz-Canela<sup>1,2,3,\*</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Facultad de Medicina, Universidad de Navarra, Pamplona, España. <sup>2</sup>Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra, Pamplona, España. <sup>3</sup>Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), Instituto de Salud Carlos III, Madrid, España.

\*lgoni@unav.es

**Introducción:** Cada vez son más frecuentes las intervenciones dietético-nutricionales a distancia en las que se utilizan páginas web, aplicaciones móviles, correo electrónico o teléfono. Este auge se explica por el incremento en el uso de internet y recursos tecnológicos, unido al alto coste de las intervenciones tradicionales. En este sentido, se ha demostrado cómo el seguimiento de programas dirigidos a la pérdida de peso y/o cambios en la calidad de dieta *online* presentan resultados comparables a los estudios de intervención tradicionales (1,2). Además, diferentes estudios *online* han observado mejoras en patrones dietéticos como la Dieta Mediterránea (DM) (3,4), que ha mostrado reducir el riesgo de infarto, ictus y fibrilación

auricular (FA), entre otras enfermedades (5,6). En este contexto, el objetivo del presente trabajo es describir el diseño y los resultados preliminares de la intervención *online* del estudio PREDIMAR.

**Métodos:** Registro del estudio: [clinicaltrials.gov NCT03053843](https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT03053843).

El estudio PREDIMAR es un ensayo paralelo, aleatorizado y multicéntrico en 640 pacientes con FA cuyo objetivo es comprobar si el seguimiento de la DM enriquecida con aceite de oliva virgen extra (AOVE) reduce la incidencia de recurrencia de arritmias auriculares tras la ablación.

Los pacientes son aleatorizados a dos grupos: grupo intervención (GI) con DM y AOVE; y grupo control (GC) con seguimiento de los cuidados habituales. El seguimiento clínico de todos los participantes se realiza a 3, 6, 12, 18 y 24 meses. Además, en la visita del mes 3 se entregan registradores de eventos para documentar posibles episodios.

El objetivo de la intervención dietético-nutricional es lograr la adquisición de un patrón dietético mediterráneo suplementado con AOVE a distancia (a través de internet con soporte telefónico). Para ello, todas las herramientas empleadas, diseñadas por un equipo multidisciplinar de Dietistas-Nutricionistas, epidemiólogos, médicos y cocineros, estimulan el consumo de los alimentos típicos de la DM (AOVE, frutos secos, frutas, verduras, legumbres, pescado y cereales integrales). El programa dietético-nutricional tiene una duración de 2 años de asesoramiento regular mediante página web y aplicación para teléfono móvil y tableta, correo electrónico, material impreso y llamadas telefónicas. Además, en las visitas de seguimiento clínico a los participantes se les suministra 0,5L/semana de AOVE.

La página web del estudio cuenta con distintas secciones: noticias sobre alimentación y salud, alimentos recomendados dentro de la DM con recetas, menús con listas de la compra, y vídeos teórico-prácticos sobre nutrición, DM, y recetas. Además, los participantes pueden autoevaluar su adherencia a la DM a través del cuestionario validado de 14 puntos de la DM con retroalimentación personalizada sobre sus aciertos y errores (7). Por último, la página web cuenta con un apartado con preguntas frecuentes así como con un buzón para que los participantes puedan enviar todas sus dudas. Los contenidos de la página web se activan en función del tiempo de seguimiento en el estudio de cada voluntario. Todo el contenido de la página web está disponible a través de una aplicación para teléfono móvil y tableta. En cada contacto con los participantes se les recomienda acceder a los contenidos de la página web al menos 1 vez a la semana; y cada 2 semanas se les envía un correo electrónico a modo de recordatorio con la información actualizada de la web. Por último, cada 8 semanas se envía al domicilio de cada participante material escrito suplementario.

El seguimiento dietético-nutricional se realiza a través de llamadas telefónicas cada 3 meses efectuadas por Dietistas-Nutricionistas, donde se evalúa la adherencia a la DM con el cuestionario validado de 14 puntos de la DM (7). A partir de los resultados del cuestionario se aplica una estrategia personalizada para cada participante ajustándose a sus gustos y estilos de vida.

**Resultados:** Hasta noviembre de 2018 se han reclutado 463 participantes (76% hombres) y 186 han cumplido el año de seguimiento. La media de edad es de 59,7 años, un 59,3% presenta FA paroxística y un 40,7% FA persistente. A los 12 meses, se observa una mejora estadísticamente significativa en la adherencia a la DM en ambos grupos (0,4 puntos GC ( $p=0,03$ ); vs. 2,4 puntos en el GI ( $p<0,001$ )). Sin embargo, dicha diferencia fue significativamente mayor en el GI que en el

GC ( $p<0,001$ ). Por grupos de alimentos, los resultados indican que los participantes del GI, a diferencia de los sujetos del GC, incrementaron significativamente el consumo de vegetales, frutas, legumbres, AOVE, pescados y frutos secos; y disminuyeron el consumo de productos cárnicos (todos los valores  $p<0,05$  excepto para verduras  $p=0,05$ ). Por último, en cuanto a la ingesta de nutrientes, los voluntarios del GI mostraron un aumento significativo en el consumo de hidratos de carbono, grasas debido al aumento de ácidos grasos monoinsaturados y ácidos grasos poliinsaturados, y fibra; a diferencia del GC (todos los valores  $p<0,05$ ).

**Conclusiones:** En base a los resultados preliminares hallados se puede concluir que una intervención a distancia con herramientas *online*, soporte telefónico y material impreso puede ser efectiva para aumentar la adherencia a la DM.

## conflicto de intereses

Los autores expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Willis EA, Szabo-Reed AN, Ptomey LT, y col. Do weight management interventions delivered by online social networks effectively improve body weight, body composition, and chronic disease risk factors? A Systematic Review. *J Telemed Telecare*. 2017; 23(2): 263-72.
- (2) Teasdale N, Elhussein A, Butcher F, y col. Systematic review and meta-analysis of remotely delivered interventions using self-monitoring or tailored feedback to change dietary behavior. *Am J Clin Nutr*. 2018; 107(2): 247-56.
- (3) Livingstone KM, Celis-Morales C, Navas-Carretero S, San-Cristobal R, y col. Effect of an Internet-based, personalized nutrition randomized trial on dietary changes associated with the Mediterranean diet: the Food4Me Study. *Am J Clin Nutr*. 2016; 104(2): 288-97.
- (4) Recio-Rodríguez JI, Agudo-Conde C, Martín-Cantera C, González-Viejo MN, y col. Short-term effectiveness of a mobile phone app for increasing physical activity and adherence to the Mediterranean diet in primary care: a randomized controlled trial (EVIDENT II Study). *J Med Internet Res*. 2016; 18(12): e331.
- (5) Estruch R, Ros E, Salas-Salvadó J, Covas MI, y col. Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *N Engl J Med*. 2018; 378(25): e34.
- (6) Martínez-González MA, Toledo E, Arós F, Fiol M, y col. Extravirgin olive oil consumption reduces risk of atrial fibrillation: the PREDIMED (Prevención con Dieta Mediterránea) trial. *Circulation*. 2014; 130(1): 18-26.
- (7) Schröder H, Fitó M, Estruch R, Martínez-González MA, y col. A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *J Nutr*. 2011; 141(6): 1140-45.