



## SEMERGEN - Medicina de familia



### 212/2438 - La dieta española se aleja de las recomendaciones dietéticas, especialmente en población con sobrepeso/obesidad: resultados del estudio ANIBES

R.M. Ortega Anta<sup>a</sup>, E. Rodríguez-Rodríguez<sup>b</sup>, A. Aparicio Vizuetec, J. Aranceta-Bartrina<sup>d</sup>, Á. Gil<sup>e</sup>, M. González-Gross<sup>f</sup>, Ll. Serra-Majem<sup>g</sup> y G. Varela-Moreiras<sup>h</sup>

<sup>a</sup>Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. <sup>b</sup>Sección Departamental de Química Analítica. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. <sup>c</sup>Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. <sup>d</sup>Médico de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Farmacia. Universidad de Navarra. Navarra. <sup>e</sup>Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II. Universidad de Granada. Granada. <sup>f</sup>Departamento de Salud y Rendimiento Humano. Universidad Politécnica de Madrid. Madrid. <sup>g</sup>Médico de Medicina Preventiva y Salud Pública. Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. Gran Canaria. <sup>h</sup>Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Salud. Facultad de Farmacia de la Universidad CEU. Madrid.

## Resumen

**Objetivos:** Analizar las características generales de la dieta de la población española en función de su estado ponderal y su distribución de grasa corporal.

**Metodología:** Se obtuvo información del estudio ANIBES ("Anthropometry, Intake, and Energy Balance in Spain"), que es observacional y representativo de la población española (formado por 798 varones y 857 mujeres entre 18 y 64 años de edad). Se recogió información dietética mediante un Registro de Consumo de Alimentos durante tres días, donde los participantes usaron un dispositivo tablet para llevar a cabo descripciones detalladas de todos los alimentos y bebidas consumidos a lo largo del día, y tomar fotos antes y después de todas las comidas realizadas. Se midió la altura, el peso y la circunferencia de la cintura y se calcularon el índice de masa corporal (IMC) y el indicador cintura/talla.

**Resultados:** Se constató un bajo consumo de frutas y verduras, cereales integrales y lácteos y un elevado consumo de carne en la población española. Aquellos individuos con sobrepeso/obesidad ( $IMC \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ) y obesidad abdominal (cintura/talla  $\geq 0,5$ ) mostraron una menor adherencia a las recomendaciones dietéticas existentes. En los varones, tras ajustar por la edad, se observó que el consumo inadecuado de cereales ( $< 4$  raciones/día) y frutas y verduras ( $< 5$  raciones/día) se asociaba con un mayor riesgo de sobrepeso [OR = 1,785 (1,255-2,539),  $p = 0,001$  para cereales y OR = 3,028 (1,582-5,798),  $p = 0,001$  para frutas y verduras] y obesidad abdominal [OR = 2,148 (1,483-3,109),  $p = 0,000$  y OR = 3,102 (1,573-6,117),  $p = 0,001$ , respectivamente].

**Conclusiones:** Se deberían realizar más campañas de educación nutricional para mejorar los hábitos alimentarios de población española en general, pero haciendo especial hincapié en varones con un peor estado ponderal y obesidad abdominal, puesto que son aquellos con una menor adherencia a las recomendaciones dietéticas existentes.

**Palabras clave:** Guías en alimentación. Nutrición. Adultos. Sobrepeso. Obesidad. Verduras. Frutas.

*Cereales.*