

## EQUIPO INVESTIGADOR

**María del Mar Calvo Malvar**, Facultativa Especialista de Análisis Clínicos de la Gerencia de Gestión Integrada de Santiago de Compostela. (**Jefa de grupo**)

**Alfonso Javier Benítez Estévez**. Jefe de servicio de Análisis Clínicos. Servicio de Análisis Clínicos del Área de Gestión Integrada de Santiago de Compostela. Telf. 981950371

**María Rosaura Leis Trabazo**. Coordinadora de la Unidad de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Servicio de Pediatría del Área de Gestión Integrada de Santiago de Compostela.

**Juan José Sánchez Castro**. Jefe de servicio del Centro de Salud de A Estrada. Área de Gestión Integrada de Santiago de Compostela. Telf. 986282878

**Francisco Gude Sampedro**. Epidemiólogo. Unidad de Epidemiología Clínica del Área de Gestión Integrada de Santiago de Compostela. Telf. 981950033

## INVESTIGADORES COLABORADORES

Servicio de Atención Primaria de A Estrada

### Justificación y objetivo

La alimentación constituye el primer factor de riesgo de la carga mundial de morbilidad. La tendencia global hacia patrones alimentarios poco saludables es un problema social, no solo médico. Proponemos un cambio de paradigma para prevenir la obesidad y enfermedades relacionadas con un enfoque de ambiente total que involucre y active comunidades y barrios enteros.

**Nuestro objetivo** fue evaluar la **eficacia sobre la salud metabólica y la adiposidad** de una intervención nutricional en el ámbito poblacional mediante un enfoque de comunidad total.

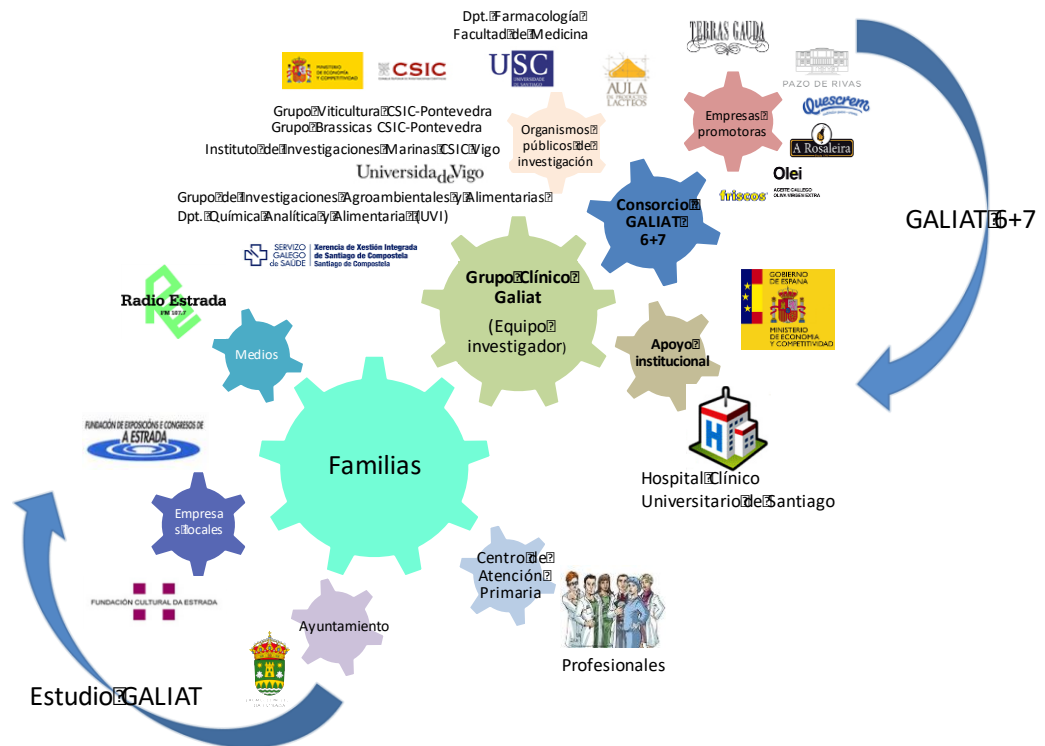
Implicamos a la administración sanitaria, instituciones políticas, industria de la alimentación, empresas locales, medios de comunicación, familias y la herencia cultural y gastronómica de cada uno. Pretendemos aportar la evidencia científica que justifique una actuación comunitaria que aborde los principales determinantes individuales y sociales que afectan a la salud alimentaria.



## Estudio Galiat

El estudio Galiat es un ensayo clínico de intervención nutricional, controlado y aleatorizado, diseñado desde un enfoque comunitario y cuyas principales características son:

- (1) Centrado en la familia como unidad de intervención;
- (2) Basado en una dieta congruente con el patrimonio cultural y gastronómico de la zona, la dieta atlántica;
- (3) Educación nutricional individual y comunitaria y educación gastronómica;
- (4) Realizado desde el marco de la Atención Primaria;
- (5) Participación de seis grandes empresas alimentarias locales en coordinación con cinco grupos de investigación del CSIC, la Facultad de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela y el Hospital Clínico Universitario de Santiago y
- (6) participación del ayuntamiento, medios de comunicación, empresas locales, una escuela de hostelería, restaurantes locales ... en resumen, la comunidad

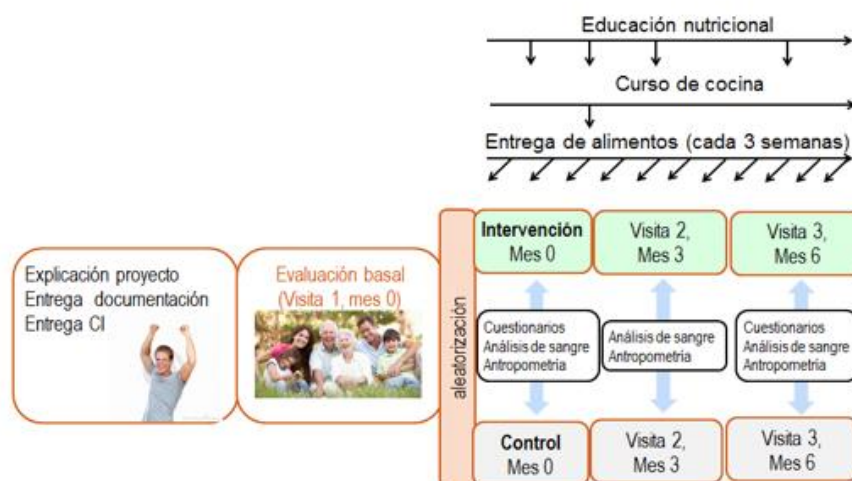


El trabajo de campo, incluyendo el reclutamiento y seguimiento de las familias participantes, se realizó en el **centro de atención primaria de A Estrada**, con una población de 20.700 personas. Más de 80 profesionales del centro de salud actuaron como investigadores colaboradores. Se contrató una facultativa adicional, una enfermera y cuatro nutricionistas.

La elección de familias se basó en la **selección aleatoria** de "sujetos índice" de los registros del Sistema Nacional de Salud del municipio. Se realizó una selección aleatoria de 3.500 personas de entre 18 y 85 años, estratificadas por décadas de edad.

El trabajo de campo involucró a **250 familias** (720 niños y adultos) que se dividieron aleatoriamente en dos grupos (1:1), uno de intervención (127 familias) y otro de control (123 familias). Durante 6 meses, las 127 familias del **grupo de intervención** participaron en un programa formado por **cuatro sesiones individuales de educación nutricional**, se les entregó **material de apoyo y alimentos** característicos de la dieta tradicional gallega.

Las 123 familias restantes actuaron como **grupo control**. A todos los participantes (intervención y control) se les practicaron **controles clínicos y analíticos** en la valoración basal (mes 0), a los 3 meses y en la valoración final (mes 6).



## Resultados

Tras 15 meses de intervención en un municipio 20.700 habitantes sobre una muestra de 720 individuos se observa una reducción en los niveles medios de colesterol y de colesterol LDL debida a la intervención de 5,3 y 3.60 mg/dl respectivamente. Se trata de un valor medio en el conjunto de las familias del grupo de intervención, obteniéndose una mayor disminución en las mujeres y niños que en los hombres. Respecto a la composición corporal, la intervención produjo una disminución de **1,2 kg** en el peso corporal de los participantes adultos, **0.42 kg/m<sup>2</sup>** en el IMC y una disminución significativa en el porcentaje de masa grasa corporal. Además se observó una fuerte correlación intrafamiliar en esta variable. La disminución de peso fue mayor en varones adultos, **1,7 kg**, que en mujeres, **0,8 kg**. Tras 6 meses, el **11,1 %** de los participantes adultos del grupo de intervención perdieron más del **5%** de su peso corporal. Se trata de una reducción estadísticamente significativa, pero quizás la pregunta más interesante sea si ésta reducción es clínica y epidemiológicamente relevante. Este grado de reducción puede no tener relevancia clínica, en algunos casos, a nivel individual pero sí a nivel poblacional y de salud pública.

En relación a la **ingesta energética y de macro y micronutrientes**, los participantes de los dos grupos, intervención y control, tuvieron reducciones significativas en la ingesta calórica respecto al valor basal: -179 kcal/día en el grupo de intervención y -128 kcal/día en el grupo control. La disminución de la ingesta calórica fue significativamente mayor en el grupo de intervención que en el grupo control, diferencia media **-93 kcal/día** tras ajustar por el valor basal, edad y sexo. Las ingestas de lípidos se realizaron en la dirección esperada en el grupo de intervención. En comparación con el valor inicial, el consumo de grasas, grasa saturada y de colesterol disminuyó significativamente. En el grupo control se observa también una disminución en el consumo de grasas, grasa saturada y colesterol, si bien, la disminución en la ingesta de estos componentes fue significativamente superior en el grupo de intervención. El grupo de intervención mostró un incremento significativo frente al basal en la ingesta de fibra, beta-caroteno, folato y vitamina C que no se objetivó en el grupo control.

Por último, el efecto de la intervención sobre el **cambio de los patrones nutricionales** de los 720 participantes en el estudio muestra un desplazamiento del consumo de alimentos hacia patrones más saludables.

Además la intervención tuvo un **efecto arrastre sobre los individuos no intervenidos**, que también modificaron sus hábitos alimentarios. Este hallazgo podría deberse al propio diseño de la intervención. Al tratarse una intervención de corte comunitario es la propia comunidad la que ejerce un efecto dinamizador, favoreciendo el cambio a comportamientos saludables. A nivel familiar se obtuvo una asociación en la modificación de parámetros entre los miembros de una misma familia, lo que respalda el diseño del estudio que toma la familia como unidad de intervención.

### **Continuidad y sostenibilidad del proyecto**

El proyecto Galiat 6+7 es un proyecto pionero e integrado de I+D+i de carácter estratégico, importante dimensión y largo alcance, en el que empresas de alimentación gallegas e instituciones científicas sellan una alianza para rentabilizar sinergias y transferir el conocimiento a la sociedad con el fin de

demostrar el efecto saludable de determinados alimentos autóctonos gallegos que forman parte de la Dieta Atlántica.

El vehículo para trasladar ese conocimiento a la población, entendemos que son los **planes locales de salud**, con la visión de pasar de un enfoque de intervenciones puntuales a estrategias de medio y largo plazo, para la promoción de una alimentación saludable teniendo en cuenta los determinantes sociales, dinamizando el conocimiento a través de las relaciones que establece, el sector salud, con los otros sectores.

El **plan local de salud**, que se pilota en el pueblo de A Estrada a través de su línea Estratégica de Prevención y Promoción de la salud del S.N.S, aporta sostenibilidad y traslación de conocimiento al proyecto de investigación, dado que el objetivo general es fomentar la salud y el bienestar de la población de A Estrada promoviendo entornos y estilos de vida saludables y potenciando la seguridad frente a las lesiones y convirtiendo A Estrada en una ciudad europea saludable, en sus ámbitos de empoderamiento, retos de salud pública, sistema sanitario centrado en la persona y comunidad resiliente con entorno saludable.

Los primeros pasos han cristalizado en la adhesión del municipio a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención del SNS.



## Conclusiones

Según nuestro conocimiento, este es el primer estudio de intervención nutricional con diseño de ensayo clínico y con un enfoque de comunidad total. El desarrollo desde el marco de la Atención Primaria, ha permitido modificar los

hábitos alimentarios familiares y trasladar el conocimiento al ámbito comunitario.

El objetivo del ensayo clínico fue generar acción para mejorar los hábitos alimentarios de la comunidad y como consecuencia su bienestar. Tratamos de generar conocimiento para, a través del plan de salud local, trasladar el conocimiento obtenido en la investigación a la acción y al cambio en positivo de los hábitos alimentarios.

**El desarrollo del estudio Galiat, dentro del marco del Plan de Salud y del proyecto global Galiat 6+7, ha impulsado la interacción entre los servicios sanitarios y comunitarios.** Trabajamos juntos para que los resultados y las conclusiones puedan ser trasladados, no solo a la comunidad científica. También a la sociedad. Para que todas las personas entiendan qué hemos hecho y qué hemos conseguido. Queremos que el co-aprendizaje y el conocimiento empape a todos los miembros de la comunidad, que forme parte de dicha comunidad, que haga el beneficio futuro sostenible.

