

¿Ser corredor aficionado se relaciona con tener buenos hábitos de alimentación?



Being an amateur runner is related to good eating habits?

Sr. Director:

La dieta mediterránea se considera de las más saludables en el mundo desarrollado¹ y se ha relacionado con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares y una disminución del riesgo global de muerte^{2,3}. Por otro lado, la actividad física regular se reconoce como un factor cardioprotector y de longevidad⁴. Sin embargo, ¿están asociados ambos hábitos cardiosaludables?

Para tratar de contestar a esta pregunta hemos realizado un sencillo estudio que pretendía conocer los hábitos de alimentación y la adherencia a la dieta mediterránea de un grupo de corredores aficionados.

Durante una carrera (*cross*) popular celebrada en Outes (A Coruña), 96 corredores adultos cumplieron de manera voluntaria el cuestionario PREDIMED⁵, que incluye 14 ítems relacionados con la adherencia a la dieta mediterránea. La puntuación máxima de esta encuesta es de 14 puntos, y se considera adherencia alta entre 12 y 14 puntos, media entre 8 y 11 puntos, y baja cuando es inferior a 7 puntos⁵. Además, se recogieron datos demográficos, antropométricos y de hábitos de actividad física de los participantes.

La edad de los encuestados fue de $33,5 \pm 14,9$ años y su peso de $63,7 \pm 16,4$ kg. 57 (59,4%) fueron mujeres y 39 hombres. De todos ellos/ellas, 71 (74%) participaban en carreras populares de forma habitual; 81 (84,4%) manifestaron tener preocupación por su alimentación y 13 (13,5%) refirieron haber padecido alguna enfermedad cardiovascular. La puntuación obtenida en el cuestionario PREDIMED fue de $5,48 \pm 1,82$ puntos, lo que indica una adherencia baja, sin diferencias significativas entre sexos.

Nuestros resultados indican que el hecho de que las personas realicen actividad física deportiva de forma habitual no tiene por qué asociarse con hábitos de alimentación saludables, en concreto con la adherencia a la dieta mediterránea. Aunque el binomio alimentación-actividad física parece ser esencial para mantener un estado de salud óptimo¹, y la alimentación influye directamente sobre la aptitud física, nuestros resultados indican que incluso personas preocupadas por su forma física y su salud (como suelen ser los/las corredores/as aficionados/as) pueden descuidar su alimentación, lo que podría contrarrestar en parte los efectos beneficiosos del ejercicio físico.

Si este hecho fuera generalizado, para lo que habría que realizar estudios más amplios y controlados, deberían realizarse esfuerzos y aplicar estrategias para que la población físicamente activa conozca la importancia de una alimentación saludable como complemento del ejercicio físico regular.

Declaraciones de autoría

Todas las autoras contribuyeron en el diseño del estudio y la recogida de los datos. La primera versión del manuscrito fue redactada por A. Carballo-Fazanes y P. Cancela-Patiño. Todas las autoras revisaron y aprobaron la versión final del manuscrito.

Financiación

Ninguna.

Conflictos de intereses

Ninguno.

Bibliografía

- Zaragoza-Martí A, Ferrer-Cascales R, Cabañero-Martínez MJ, et al. Adherencia a la dieta mediterránea y su relación con el estado nutricional en personas mayores. *Nutr Hosp*. 2015;31:1667–74.
- Trichopoulos A, Martínez-González M, Tong TY, et al. Definitions and potential health benefits of the Mediterranean diet: views from experts around the world. *BMC Med*. 2014;12:112.
- Martínez-González MA, Gea A, Ruiz-Canela M. The Mediterranean diet and cardiovascular health. *Circ Res*. 2019;124:779–98.
- Schroder H, Cárdenas-Fuentes G, Martínez-González MA, et al. Effectiveness of the physical activity intervention program in the PREDIMED-Plus study: a randomized controlled trial. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2018;15:110.
- Fundación Dieta Mediterránea. Test de la adherencia a la dieta mediterránea. (Consultado el 5/3/19.) Disponible en: <https://dietamediterranea.com/test-de-la-dieta-mediterranea/>

Aida Carballo-Fazanes^{a,b,*}, Pilar Cancela-Patiño^c
y Carmen Neiro-Rey^d

^a Grupo de Investigación CLINURSID de la Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela (A Coruña), España

^b Facultad de Ciencias de la Educación y el Deporte, Universidad de Vigo, Vigo (Pontevedra), España

^c Facultad de Enfermería, Universidad de Santiago de Compostela, Santiago de Compostela (A Coruña), España

^d Servicio de Cardiología, Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela, SERGAS, Santiago de Compostela (A Coruña), España

* Autora para correspondencia.

Correo electrónico: aidacarbollofaz@gmail.com
(A. Carballo-Fazanes).

<https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.017>
0213-9111/

© 2019 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).