

# La combinación de dieta y programas de promoción de la actividad física intensivos son más efectivos que los cuidados habituales para prevenir la diabetes tipo 2 en personas de alto riesgo

Combined diet and physical activity promotion programs are more effective than usual care to prevent type 2 diabetes in people at high risk

Balk E y col. Annals of Internal Medicine 2015, 163:437-451.

## Objetivos

Sintetizar la evidencia científica sobre la efectividad de la combinación de dieta y programas de promoción de actividad física vs la atención habitual en la prevención de diabetes tipo 2 (DM2) en población adulta y en niños de alto riesgo.

## Fuentes de datos

MEDLINE, Registro Central de Ensayos Clínicos Cochrane, Global Health, CAB abstracts y Ovid HealthSTAR (desde 1991 hasta 2015), listas de referencia de revisiones sistemáticas y narrativas relacionadas al tema y sugerencias de un panel de expertos (sin restricción de idioma).

## Selección de estudios

Fueron incluidos ensayos clínicos controlados aleatorizados y estudios prospectivos comparativos no aleatorizados de al menos 30 participantes. La población comprendió adultos o niños con riesgo elevado de DM 2. Fueron excluidos los estudios con participantes con DM 2 establecida. Los estudios debían tener como objetivo prevenir la diabetes y los programas debían comprender al menos dos consultas durante por lo menos tres meses. Fueron excluidas las intervenciones que

habían incluido medicación hipoglucemiante.

Los estudios debían haber comparado un grupo con atención habitual (sin dieta activa o poco rigurosa y un programa de promoción de la actividad física) vs otro grupo con un programa combinado de dieta y promoción de la actividad física. Se evaluaron los siguientes resultados al menos a seis meses de seguimiento: incidencia de diabetes, reversión a normoglucemia, peso, determinaciones de glucemia, todas las causas de muerte, resultados clínicos relacionados a diabetes, presión arterial y nivel lipídico.

## Extracción de datos

Los datos fueron extraídos por uno de siete metodólogos y luego confirmados por un metodólogo experto. Para el metaanálisis general de la incidencia de diabetes y la reversión de la glucemia fueron considerados los estudios con seguimiento más prolongado (de 2 a 23 años). Para los resultados continuos fueron usados tanto los datos de seguimiento más prolongado como los cercanos al año de seguimiento.

## Resultados Principales

Ver tabla 1.

**Tabla 1:** resultados principales comparando dos abordajes para la prevención de diabetes mellitus tipo 2.

Resultados	Combinación de dieta más un programa de promoción de actividad física vs. cuidado habitual	Heterogeneidad
<b>Incidencia de diabetes mellitus tipo 2</b> RR de presentar DM 2 (IC 95%)	0,59 (0,52 a 0,66)	I <sup>2</sup> = 0%
<b>Reversión a normoglucemia</b> RR de revertir a normoglucemia (IC 95%)	1,53 (1,26 a 1,71)	I <sup>2</sup> = 0%
<b>Peso corporal</b> Cambio neto de peso %, (IC 95%)	-2,19 (-2,94 a -1,45)	I <sup>2</sup> = 89%

## Conclusiones

La combinación de dieta y programas de promoción de actividad física son efectivos para disminuir la incidencia de diabetes y mejorar los factores de riesgo cardiometabólicos en los individuos con mayor riesgo. Los programas más intensivos

mostraron mejores resultados.

## Fuente de financiamiento/conflicto de interés de los autores:

Centros para Control y Prevención de Enfermedades (del inglés, Centers for Disease Control and Prevention).

## Comentario

Este metaanálisis evidencia que con la implementación de una combinación de dieta y programas de promoción de actividad física se podría reducir en un 40% la aparición de diabetes en pacientes adultos de alto riesgo, como así también aumentaría la probabilidad de reversión a normoglucemia y mejorarían los factores de riesgo cardiometabólicos. Estos resultados no serían aplicables a la población pediátrica debido a las limitaciones halladas en los dos únicos estudios que habían incluido niños. Una limitación del presente estudio fue la dificultad para identificar y evaluar la efectividad de las características más relevantes de las intervenciones realizadas, debido a la gran variación existente en las dietas y los programas de promoción de la actividad física hallados en los estudios incluidos. En Argentina, la prevalencia de DM2 en adultos es 9,8% y su incidencia aumenta con la edad<sup>1</sup>. La mayoría de los casos se presentan en la población laboralmente activa por lo que el impacto socioeconómico de esta condición es de vital importancia no sólo para la salud

pública sino también para las familias y los individuos. Se estima que la incidencia de diabetes y sus complicaciones aumentarán en los próximos años<sup>2</sup>, por lo que resulta fundamental elaborar estrategias preventivas y de manejo de la población de alto riesgo, innovadoras y costo-efectivas que permitan trasladar los resultados de los estudios de investigación al primer nivel de atención.

## Conclusiones de la comentadora

La evidencia hallada en este metaanálisis muestra que la combinación de dieta con programas de promoción de la actividad física disminuiría la incidencia de diabetes en población adulta de alto riesgo. La elaboración de nuevas estrategias preventivas que incluyan estas intervenciones, con especial foco en la adherencia a las mismas, es la clave para mejorar la calidad de vida de la población y disminuir el impacto socioeconómico de la diabetes.

**Pilar Valanzasca** [ Especialista en medicina familiar. Health Consulting, Miami. pvalanzasca@gmail.com ]

Valanzasca P. La combinación de dieta y programas de promoción de la actividad física intensivos son más efectivos que los cuidados habituales para prevenir la diabetes tipo 2 en personas de alto riesgo. Evid Act Pract Ambul 2016;19(4):105. **Comentado de: Balk E y col. Combined Diet and Physical Activity Promotion Programs to Prevent Type 2 Diabetes Among Persons at Increased Risk: A Systematic Review for the Community Preventive Services Task Force. Annals of Internal Medicine.** 2015;163:437-51. PMID: 26167912.

## Referencias:

1. Tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo para Enfermedades No Transmisibles. Ciudad de Buenos Aires, Argentina: 2013.
2. Atlas de la diabetes de la FID 6ta edición. Bruselas, Bélgica: 2013.