

## LA NUTRICIÓN PERSONALIZADA POR GLUCOTIPO LOGRA UNA DISMINUCIÓN DE PESO, DE PARÁMETROS INFLAMATORIOS Y UNA MARCADA MEJORA DEL METABOLISMO HIDROCARBONADO Y LIPÍDICO

**Autores:** Felipe Mozo Alonso<sup>1</sup>; María Del Rocío De La Yglesia Hidalgo<sup>2</sup>, Raquel Álvarez<sup>1</sup>; Guillermo Baldomir<sup>1</sup>; Ana Sáenz-Benito<sup>3</sup>; Alfonso María Lechuga Sancho<sup>4,5</sup>

**Centro de Trabajo:** Farmacia San Francisco<sup>1</sup>; Farmacia La Jara<sup>2</sup>; Servicio de Análisis Clínicos del Hospital Puerta del Mar<sup>3</sup>; Instituto de Investigación e Innovación Biomédica de Cádiz (INIBICA)<sup>4</sup>; Departamento Materno Infantil y Radiología. Facultad de Medicina. Universidad de Cádiz<sup>5</sup>

### PACIENTES Y MÉTODO

Incluimos 4 pacientes adultos (dos mujeres y dos hombres), con obesidad grado I y II (IMC 30-40 kg/m<sup>2</sup>), y sin patologías asociadas conocidas. Se realizó una valoración clínica de la antropometría y una analítica para determinar marcadores de metabolismo hidrocarbonado, lipídico, función hepática y renal, marcadores de inflamación (ácido úrico y ferritina).

Se monitorizaron durante 14 días a la vez que se registraban las ingestas tanto de comida como de bebidas, junto con la hora a la que se realizan las ingestas. Se midió la variabilidad glucémica como las desviaciones estándar de la glucosa y el coeficiente de variación de esta. Con ambos registros, se identificaron los alimentos que producen picos postprandiales en las glucemias, y se excluyeron de la dieta durante 12 semanas. Al cabo de las 12 semanas, se volvieron a monitorizar, para comprobar la evolución de las medidas de variabilidad glucémica.



### RESULTADOS

Variable	Antes	+ 12 semanas	% Reducción
Peso (kg)	97,32	82,55	18%
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	34,08	28,07	20%
% Masa Grasa	41,25	31,82	34%
Glucemia Media (mg/dl)	114,25	106,75	9%
iHOMA	1,67	1,44	15%
DE Glucemia (%)	24,50	16,75	47%
CV Glucemia (%)	21,50	15,25	42%
Colesterol Total (mg/dl)	228,50	192,01	25%
LDL – Colesterol (mg/dl)	156,75	127,50	30%
Triglicéridos (mg/dl)	111,65	79,75	40%
Acido úrico (mg/dl)	5,85	5,45	10%
Ferritina (mg/dl)	136,50	119,80	25%

### CONCLUSIONES

Aplicando la nutrición personalizada por glucotipo en personas con obesidad y síndrome metabólico, se logra una reducción muy relevante del peso, el IMC particularmente del % de masa grasa corporal, que se acompaña de mejoras evidentes en distintos parámetros del metabolismo lipídico y de marcadores de inflamación sistémica.



## ANÁLISIS E INTERVENCIÓN EN EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS DE LOS ADOLESCENTES ANDALUCES

<sup>1,2</sup>León Botubol A; <sup>1,2</sup>Pérez Martín de la Hinojosa, A; <sup>1,2</sup>De Miguel Albarreal, A; <sup>2</sup>Cáceres Fernández-Bolaños, R.

1. Farmacia Comunitaria. 2. Vocalía de Nutrición. Real e Ilustre Colegio de Farmacéuticos de Sevilla

### Objetivos

Analizar y fomentar el consumo de frutas y verduras en la población adolescente.

### Introducción

Las tasas mundiales de obesidad de la población infantil y adolescente aumentaron desde menos de un 1% en 1975 hasta casi un 6% en las niñas y cerca de un 8% en los niños en 2016. Por tanto, el número de individuos obesos de cinco a 19 años de edad se multiplicó por 10 a nivel mundial. Además, 213 millones de niños presentaban sobrepeso en 2016. Diversos estudios demuestran que un bajo consumo de frutas y verduras está directamente relacionado con una mayor obesidad.

### Material y método

Diseñamos una serie de material gráfico para explicar en qué consiste la Campaña:

- Tríptico informativo sobre la campaña para padres.
- Folletos informativos sobre la enfermedad, que podemos hacer para prevenirla (etiquetado de los alimentos, plato de Harvard y ejercicio físico) y noticias relevantes en medios gráficos sobre obesidad.
- Infografías formativas para los adolescentes. Enviamos al Centro educativo la encuesta en formato Google Docs en la cual debían de responder, de forma anónima, unas preguntas sobre sus hábitos alimenticios y analizamos el resultado.

### Conclusiones

Las raciones de frutas están por debajo de las recomendadas, teniendo en cuenta que casi un 40% niega el consumo de verduras de forma diaria, no se cumplen las 5 raciones diarias de frutas y verduras.

### Bibliografía

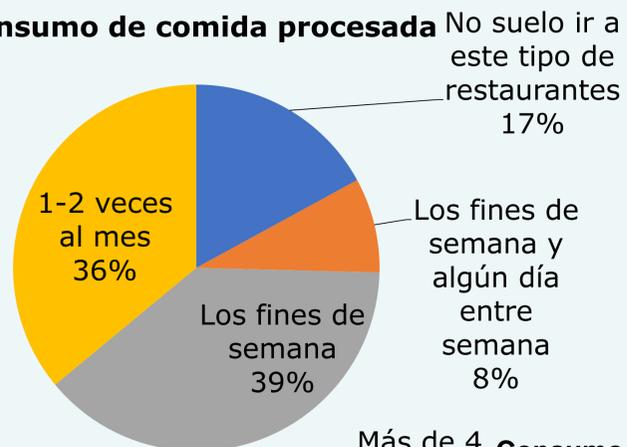
López-Sobaler AM, Aparicio A, Salas-González MD, Loria Kohen V, Bermejo López LM. Obesidad en la población infantil en España y factores asociados. Nutr Hosp [Internet]. 2021 [citado 18 de enero de 2023];38(SPE2):27-30. Disponible en:

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112021000500007](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000500007)

Global atlas on childhood obesity [Internet]. World Obesity Federation. [citado 18 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.worldobesity.org/membersarea/global-atlas-on-childhood-obesity>

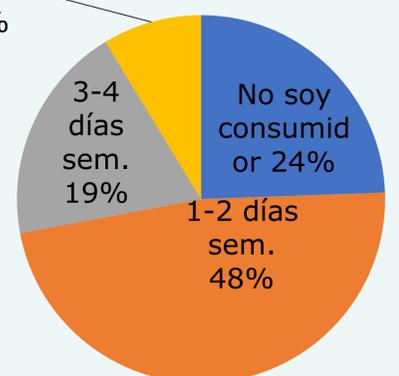
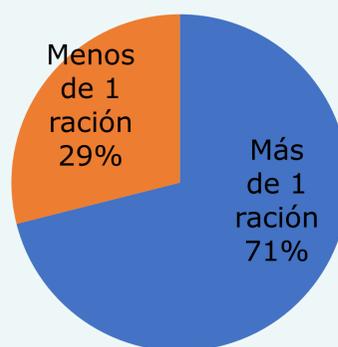
Aesan - Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. Gob.es. [citado 18 de enero de 2023]. Disponible en: [https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino\\_2019.htm](https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm)

### Consumo de comida procesada

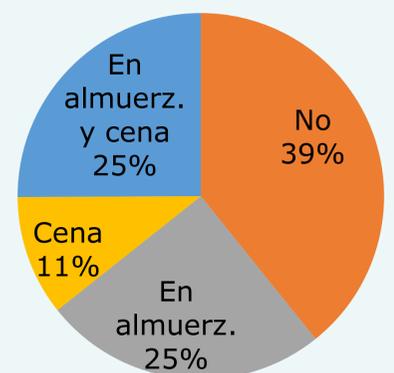


### Consumo de snacks

### Consumo de carnes procesadas semanales



### Consumo de VERDURAS diario



### Raciones consumidas de FRUTA diaria



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE GRANADA



### Autor

Castillo Alarcón, José

### Institución o Empresa

Farmacia Domingo Pérez

### Introducción:

En este estudio, se evaluó desde la oficina de farmacia el nivel de actividad física del 15% población de la localidad de Domingo Pérez a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), un elemento clave para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas .

### Objetivos:

Determinar la actividad laboral y la actividad física en el tiempo libre de la población de Domingo Pérez

Evaluar la relación entre actividad física y niveles de grasa corporal

Proporcionar consejos e intervenciones para mejorar la salud y combatir la obesidad.

### Resultados:

Más del 50% de la población tiene un trabajo sedentario o de pie con poco esfuerzo.

El 29% de los hombres y 57% de las mujeres tienen un nivel de actividad física baja en su tiempo libre.

El 88% de las personas con un nivel de actividad física baja son obesas.

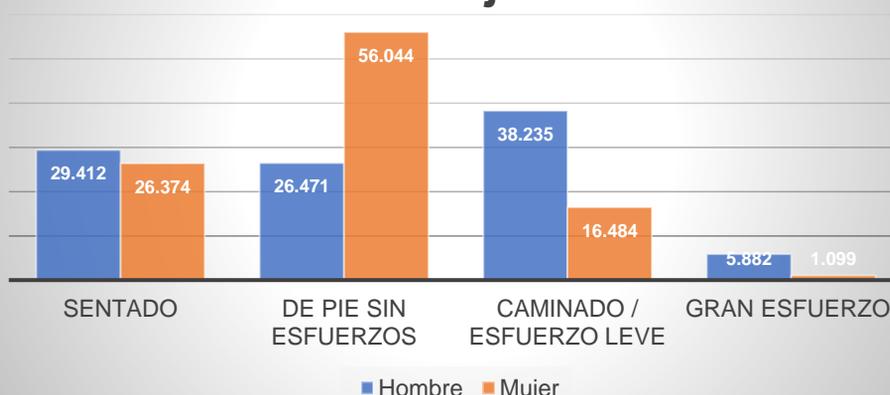
### Discusión:

Los resultados indican que la actividad física es un problema importante en la localidad de Domingo Pérez, especialmente entre las mujeres. La mayoría de la población tienen un trabajo sedentario y un bajo nivel de actividad física en su tiempo libre, lo que contribuye a la obesidad en el 88% de las personas.

### Conclusiones:

La encuesta permitió evaluar el nivel de actividad física y proporcionar intervenciones y consejos para mejorar su salud poniendo de manifiesto la necesidad de fomentar estilos de vida activos y combatir la obesidad para mejorar la salud de la población.

### El nivel de actividad física en el trabajo



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales  
de Farmacéuticos



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE  
FARMACÉUTICOS  
DE GRANADA



### Autor

Castillo Alarcón, José

### Institución o Empresa

Farmacia Domingo Pérez

### INTRODUCCIÓN

Este estudio se comparó y analizó la composición corporal y la actividad física en los dos grupos poblacionales mayoritarios de la localidad de Domingo Pérez: la población gitana y la población caucásica.

### OBJETIVOS

- Comparar la composición corporal de las etnias mayoritarias (gitana y caucásica) en función del IMC y el porcentaje de grasa.
- Analizar la actividad física en ambas poblaciones.
- Investigar la relación entre la composición corporal y la actividad física en ambas poblaciones.

### RESULTADOS

- El 41,1% de la población gitana se encuentra en normo peso en función del IMC, mientras que solo el 23,5% de la población caucásica se encuentra en este rango.
- El 94,1% de la población gitana tiene sobrepeso o está obesa en función del porcentaje de grasa, frente al 91,1% de la población caucásica.
- El 41,1% de la población gitana realiza una actividad física moderada o alta, frente al 52% de la población caucásica.

### DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos sugieren que la diferencia entre el IMC y el porcentaje de grasa entre ambas etnias podría estar relacionada con una baja actividad física en la población gitana. Por lo tanto, se propone un programa de promoción de la actividad física entre la población gitana para mejorar esta situación.

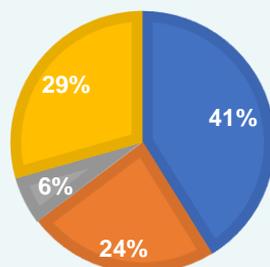
### CONCLUSIONES

Este estudio ha mostrado una mayor proporción de personas con sobrepeso o obesidad en la población gitana en comparación con la población caucásica. Además, también se ha identificado una relación entre la composición corporal y la actividad física en ambas poblaciones.

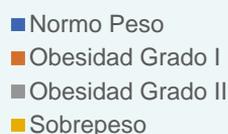
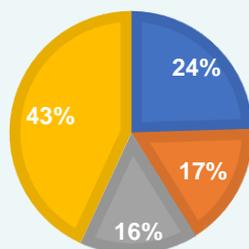
Por lo tanto, se recomienda la implementación de programas de promoción de la actividad física y un estilo de vida activo en la población gitana para mejorar su salud y estado físico.



### GITANA



### CAUCÁSICA



## ESTUDIO SOBRE LA EFECTIVIDAD DEL CONSEJO FARMACÉUTICO EN LA OBESIDAD SARCOPÉNICA EN PACIENTES MAYORES DE 60 AÑOS NO INSTITUCIONALIZADOS

Vocalía Autónoma de Alimentación, Vocalía Autónoma de Oficina de Farmacia, Grupo de Investigación CT5258 Universidad de Cádiz y Departamento Técnico CACOF

### Introducción

España es el cuarto país con mayor envejecimiento a nivel mundial, con unas cifras de sobrepeso y obesidad muy elevadas en mayores de 60 años y con estilos de vida cada vez más sedentarios. Esto supone un grave problema de salud.

### Material y Métodos

160 Oficinas de Farmacia repartidas de forma homogénea por toda Andalucía, 20 en cada provincia. Estas contarán con dinamómetros y medidores de bioimpedancia.

Pacientes objetivo: Adultos mayores de 60 años, no institucionalizados y con capacidad de vida independiente.

**Periodo estimado de estudio:** Marzo 2023 a marzo 2024



### Objetivos

Estudiar en adultos mayores con obesidad la correlación del IMC con el porcentaje de grasa corporal determinada mediante impedanciometría.

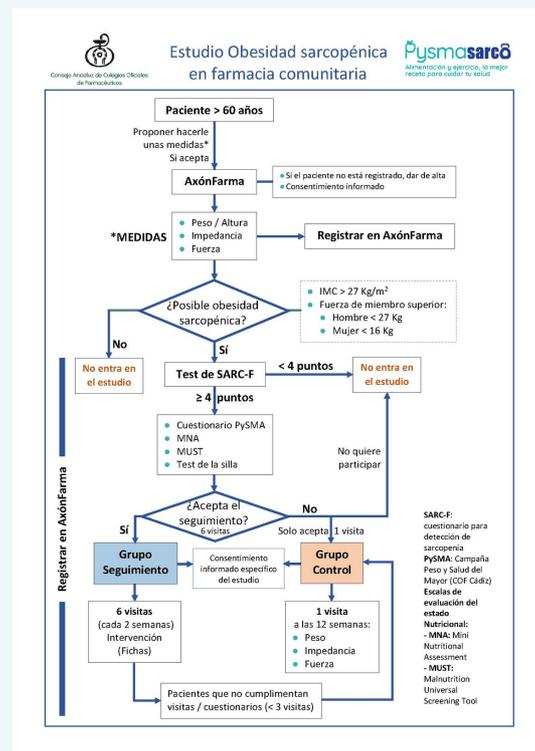
Determinar la prevalencia de sarcopenia en pacientes obesos.

Evaluar la eficacia de intervenciones farmacéuticas.

### Resultados

Elaboración de un estudio para valorar el consejo farmacéutico en pacientes con Obesidad Sarcopénica mayores de 60 años. Este estudio cuenta con los avales de:

- Universidad de Cádiz
- Sociedad Andaluza de Geriátría
- Comité Ético de investigación de Cádiz
- Idoneidad del equipo investigador y de las instalaciones por parte de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía



### Conclusiones

La farmacia comunitaria puede contribuir de forma muy positiva a mejorar la calidad de vida de los pacientes participando en proyectos innovadores de investigación, dada la cercanía, accesibilidad y capilaridad.

Valor del Farmacéutico como investigador



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE GRANADA



## Divulgación desde la farmacia comunitaria de micogastronomía

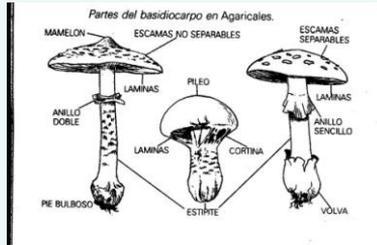
Autores:

Castillo Alarcón, José; Ibáñez Romero, M<sup>a</sup> Eugenia; Marín Calderón, Guadalupe; Capilla García, Antonio

Institución o Empresa: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Granada; Universidad de Granada, diferentes oficinas de farmacia de la provincia de Granada.

Introducción: La oficina de farmacia es el primer punto de acceso a la población, y el farmacéutico un referente de información sanitaria.

**Objetivos:** Formar e informar a los usuarios acerca de los beneficios y perjuicios en el estado de salud de un paciente que puede reportar el consumo de setas, ya que algunas pueden ser venenosas.



### NO CONSUMIR SETAS CON ESTAS CARACTERISTICAS

- 1.- Setas con volva y anillo. Laminillas blancas y esporada blanca.
- 2.- Setas con cortina.
- 3.- Setas pequeñas (15 cm.) con laminillas blancas y anillo no móvil.
- 4.- Setas muy pequeñas (11 cm) y que crezcan sobre estróbilos o madera muerta.
- 5.- Setas con píleo en forma de cerebro o silla de montar .



### Material y métodos:

Charlas formativas a los pacientes desde diferentes farmacias de la provincia, así como desde las instalaciones de los Colegios de Farmacéuticos de Granada.



**Resultados y discusión:** Aunque el mayor porcentaje vendido sea el de las setas cultivadas, cada vez es mayor la costumbre de salir al campo en otoño a buscarlas, y con esta actividad los pacientes aprenden a distinguir las setas comestibles y sobre todo los caracteres morfológicos de las setas venenosas.



Galerina marginata (foto A.Capilla)



Gyromitra esculenta (foto A.Capilla)



Cortinarius sp



Lepiota castanea (foto A.Capilla)



Amanita phalloides (foto A.Capilla)

**Conclusiones:** desde la oficina de farmacia podemos informar sobre los beneficios y propiedades nutritivas de las setas, además de evitar intoxicaciones mortales por el consumo de setas venenosas.

### Bibliografía:

- Marín Calderón y Antonio Capilla "Los hongos como fuente de beneficios y peligros para la humanidad". 2014  
Gabriel Moreno "Guía de Incafo de los hongos de la península Ibérica". 1986  
Antonio Ortega "Setas y trufas". 2000  
Piqueras Carrasco "Intoxicaciones por plantas y hongos". 1996

Nuestro agradecimiento a D. Manuel Fuentes Rodríguez (Presidente del Colegio de Farmacéuticos de Granada)



Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos



ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE GRANADA

