

# Promoción de hábitos alimentarios saludables en personas con trastorno mental grave (TMG) a través de un programa de educación alimentaria (Dietment).



XXII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Enfermería en Salud Mental

**Vilamala-Orra, Mireia.**  
Research group on Methodology, Methods, Models and Outcomes of Health and Social Sciences (M3O).  
Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña y Osonament y Osonament - Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona, España.

**Foguet-Boreu, Quintí.**  
Grup de Recerca Multidisciplinari en Salut Mental. Hospital Universitari de Vic. Facultat de Medicina. Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), España.

**Santos López, Josep Manel.**  
Hospital Universitari de Vic. Grup de Recerca en Salut Mental i Innovació Social (SaMIS). Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC), España.

**Río Saéz, Ruben del.**  
Research group on Mental Health and Social Innovation (SaMIS). Osonament - Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona, España.

**Guimerà Gallent, Marta.**  
Osonament - Fundació Centre Mèdic Psicopedagògic d'Osona, España.

**Vaqué-Crusellas, Cristina**  
Ph.D. Research group on Methodology, Methods, Models and Outcomes of Health and Social Sciences (M3O).  
Facultad de Ciencias de la Salud y el Bienestar. Universidad de Vic - Universidad Central de Cataluña, España.

## Introducción

La evidencia apunta a importantes desequilibrios dietéticos-nutricionales en el patrón alimentario de las personas con TMG, derivados de la adopción de dietas hipercalóricas, marcadas por la ingesta excesiva de hidratos de carbono de alto índice glucémico y grasas salutaras, junto con una baja presencia de alimentos de origen vegetal (1-3).

La adopción de dietas de baja calidad nutricional está asociada con la aparición de alteraciones metabólicas, factor que contribuye a la elevada tasa de comorbilidades entre las personas con TMG (4,5). Los hábitos alimentarios saludables, entendidos como el patrón de Dieta Mediterránea, previene enfermedades no transmisibles, mejora el bienestar y calidad de vida, y tiene un impacto positivo en la salud mental (6,7).

La alimentación se identifica como un factor de riesgo modificable, deviniendo en una oportunidad de intervención.

**Palabras clave:** Mental Disorders ; Healthy Diet ; Nutrition Assessment ; Mental Health

## Objetivo

- Diseñar e implementar un programa de promoción de la alimentación saludable dirigido a personas con TMG (Dietment).
- Evaluar la satisfacción de los participantes con el programa.

## Metodología

Se diseñó un ensayo clínico aleatorizado en el que participaron personas vinculadas al servicio de rehabilitación comunitaria de salud mental de Osonament en la comarca de Osona (Barcelona).

El grupo intervención recibió el programa Dietment (n=37), de 4 meses de duración, que consistía en una estrategia de educación alimentaria orientada a favorecer la adopción de unos hábitos alimentarios saludables, basada en la toma de consciencia y apoderamiento de la persona en la toma de decisiones alimentarias. Constaba de 15 sesiones grupales (5-10 personas) de 90 minutos de duración cada sesión, se realizaron semanalmente. Todas las sesiones fueron conducidas por una dietista-nutricionista. El grupo control (n=37) asistió a 3 sesiones de carácter informativo sobre alimentación saludable. El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética de Investigación Clínica (CEIC) de la Fundación de Osona por la Investigación y la Educación Sanitaria (FORES).

## Resultados

Se incluyó un total de 74 personas con TMG: esquizofrenia y otros trastornos psicóticos (38%), trastorno bipolar (30%), trastornos depresivos (26%), trastorno de personalidad (4%) y trastorno obsesivo compulsivo (3%).

El 55,4% son hombres, la media de edad es de 48,7 años (DE 10,8).

90,5% de los participantes finalizaron la intervención: 5,4% declinaron participar y un 4% ingresaron por descompensación psicopatológica.

El 64,9% de los participantes al programa Dietment asistieron a la mitad de las sesiones. Se observó una menor participación entre las personas con diagnóstico de esquizofrenia y trastorno bipolar (p=0,037).

La puntuación media obtenida en la encuesta de satisfacción sobre la intervención recibida fue de 9,2 (DE 1,0) sobre diez, indicando mayor satisfacción.

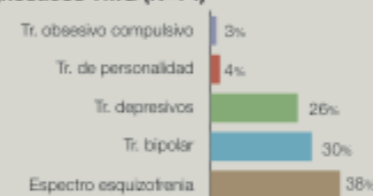
Propuestas de mejora y valoraciones recogidas por los participantes en el programa Dietment (n=33) en la encuesta de satisfacción:

- Incrementar los talleres y metodologías prácticas (12%).
- Combinar las sesiones grupales con seguimientos individuales (3%).
- Darle continuidad al programa (9%).

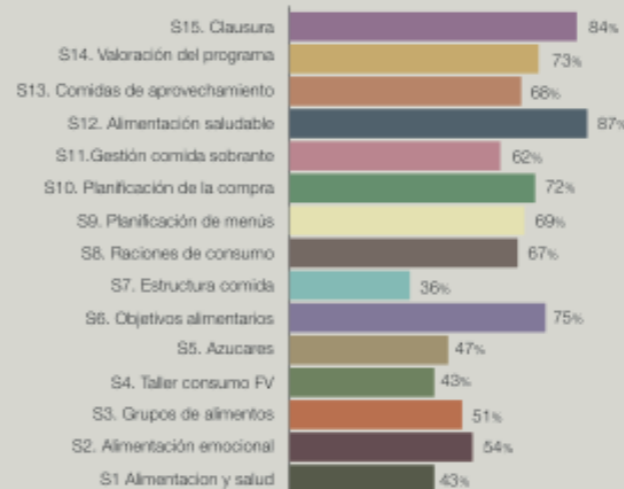
**Resultados puntuación encuesta de satisfacción (n=33). La asistencia al programa me ha ayudado a mejor en:**

Conocer los conceptos básicos de la alimentación saludable	9,0
Conocer que alimentos incluir en las comidas	9,0
Adquirir unos hábitos alimentarios saludables	8,9
Tomar consciencia del impacto de la alimentación en la salud	8,6
Favorecer la selección de alimentos de acuerdo con el modelo saludable	8,6
Aprender a planificar y elaborar un menú equilibrado	8,6
Saber interpretar la información nutricional de los productos alimentarios	8,5

## Diagnósticos TMG (N=74)



## Porcentaje de participación en las diferentes sesiones del programa Dietment (n=33)



## Conclusiones.

Se pone de manifiesto una buena adherencia al programa con un bajo porcentaje de pérdidas, y una alta satisfacción por parte de los usuarios a las intervenciones de promoción de la alimentación saludable. Los resultados referentes a la efectividad de la intervención en los hábitos alimentarios e impacto en la salud mental se están evaluando. Se requiere de más estudios experimentales para determinar el impacto de programas de nutrición en la salud mental y calidad de vida de las personas.

## Referencias bibliográficas.

- Teasdale SB, Ward PB, Samaras K, Firth J, Stubbs B, Tripodi E, et al. Dietary intake of people with severe mental illness: systematic review and meta-analysis. *Br J psychiatry*. 2019;214(5):251-9.
- Simonelli-Muñoz AJ, Fortea M, Salorio P, Gallego-Gomez JI, Sánchez-Bautista S, Balanza S. Dietary habits of patients with schizophrenia: A self-reported questionnaire survey. *Int J Ment Health Nurs*. 2012;21:220-8.
- Sardilana N, Cavieres Á, Vega C. Ingesta de hidratos de carbono y ácidos grasos de la dieta en sujetos con esquizofrenia y trastorno bipolar, y su asociación con parámetros antropométricos. *Rev Med Chil [Internet]*. 2016;144(9):1164-70. Available from: <https://www.sciopus.com/inward/record.uri?uid=2-a2-0-85007304935&doi=10.4067/25250034-988720160009000106partnerID=408md5=17f0ae5afa994b923456b72d0e60e8ff>
- Liu NH, Daumit GL, Dui T, Aquila R, Charlson F, Cuijpers P, et al. Excess mortality in persons with severe mental disorders: a multilevel intervention framework and priorities for clinical practice, policy and research agendas. *World Psychiatry*. 2017;16:30-40.
- Jahromi HA, Faria MAE, Saif ZQ, Hammad LH. Assessing dietary and lifestyle risk factors and their associations with disease comorbidities among patients with schizophrenia: A case-control study from Bahrain. *Asian J Psychiatr [Internet]*. 2017;28:115-23. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ajp.2017.03.038>
- Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum NN, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol*. 2017;46(2):1029-56.
- Adan RAH, van der Beek EM, Bultmann JK, Cryan JF, Hebebrand J, Higgs S, et al. Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *Eur Neuropsychopharmacol [Internet]*. 2019;29(12):1321-32. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>