

## **Relación del envejecimiento vascular saludable con estilos de vida y síndrome metabólico en población general española. Estudio EVA**

### **MATERIAL ADICIONAL**

#### **Estilos de vida**

El estado de fumador se recogió con cuestionario estandarizado (registrando si fumaba o no, la cantidad y cuántos años de fumador). Se definió como fumadores a los sujetos que fumaban en el momento de la evaluación o que habían dejado de fumar durante el último año. El consumo de alcohol se recogió con cuestionario estandarizado (registrando tipo y cantidad de alcohol ingerido durante 1 semana, en g/semana). Consideramos consumo sin riesgo que la ingesta de las mujeres fuera < 140 g/semana y la de los varones, < 210 g/semana. La adherencia a la dieta mediterránea se evaluó con el cuestionario MEDAS de 14 ítems, validado en España. Las puntuaciones  $\geq 9$  se consideraron «buena adherencia»<sup>1</sup>. La actividad física se evaluó objetivamente con un acelerómetro (Actigraph, Shalimar, Estados Unidos)<sup>2</sup>. Los sujetos llevaron el acelerómetro unido a la cintura durante 7 días consecutivos, excepto para bañarse y realizar actividades en el agua. Los datos se registraron a intervalos de 1 min. La cantidad de ejercicio físico se midió en MET/h/semana. Se consideró activo a quien realizara al menos 30 min de actividad moderada 5 días a la semana o al menos 20 min de actividad vigorosa o muy vigorosa 3 días por semana. La intensidad de la actividad física (baja, moderada o alta) se determinó según los puntos de corte propuestos por Freedson et al.<sup>3</sup>.

1. Schroder H, Fito M, Estruch R, et al. A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *J Nutr.* 2011;141:1140-1145.
2. Melanson EL Jr, Freedson PS. Validity of the Computer Science and Applications, Inc. (CSA) activity monitor. *Med Sci Sports Exerc.* 1995;27:934-940.

3. Freedson PS, Melanson E, Sirard J. Calibration of the Computer Science and Applications, Inc. accelerometer. *Med Sci Sports Exerc.* 1998;30:777-781.

**Tabla 1 del material adicional**

Asociación de la diferencia de edad con los estilos de vida y con los componentes del síndrome metabólico. Análisis de regresión múltiple

<b>Diferencia de edad del corazón respecto a la edad cronológica</b>			
<i>Estilos de vida</i>	$\beta$ (IC95%)	p	R <sup>2</sup>
Consumo de alcohol (g/semana)	0,004 (-0,007 a 0,016)	0,470	13%
Índice tabáquico	0,076 (0,028-0,123)	0,002	17%
Adherencia a la DM	-0,142 (-0,589 a 0,304)	0,582	13%
Actividad física total (MET/h/semana)	-1,920 (-3,280 a -0,559)	0,006	15%
<b>Componentes del síndrome metabólico</b>			
<i>Presión arterial sistólica (mmHg)</i>	0,245 (0,208-0,282)	< 0,001	35%
<i>Presión arterial diastólica (mmHg)</i>	0,385 (0,303-0,467)	< 0,001	25%
<i>Glucemia basal (mg/dl)</i>	0,061 (0,007-0,114)	0,027	11%
<i>Circunferencia de la cintura (cm)</i>	0,186 (0,105-0,267)	< 0,001	17%
<i>Triglicéridos (mg/dl)</i>	0,062 (0,047-0,077)	< 0,001	23%
<i>cHDL (mg/dl)</i>	-0,183 (-0,237 a -0,180)	< 0,001	21%
<b>Diferencia de edad vascular respecto a la edad cronológica</b>			
<i>Estilos de vida</i>			
Consumo de alcohol (g/semana)	0,007 (-0,005 a 0,019)	0,243	9%
Índice tabáquico	0,058 (0,001-0,103)	0,042	17%
Adherencia a la DM	0,225 (-0,250-0,701)	0,353	10%
Actividad física total (MET/h/semana)	-0,508 (-3,280 a 0,949)	0,493	14%
<b>Componentes del síndrome metabólico</b>			
<i>Presión arterial sistólica (mmHg)</i>	0,055 (0,002-0,076)	0,041	16%
<i>Presión arterial diastólica (mmHg)</i>	0,162 (0,069-0,265)	0,001	18%
<i>Glucemia basal (mg/dl)</i>	0,052 (-0,016 a 0,120)	0,131	10%

<i>Circunferencia de la cintura (cm)</i>	-0,096 (-0,184 a - 0,008)	0,033	17%
<i>Triglicéridos (mg/dl)</i>	0,009 (-0,008 a 0,027)	0,293	7%
<i>cHDL (mg/dl)</i>	-0,007 (-0,066 a 0,053)	0,827	7%

cHDL: colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad; DM: dieta mediterránea; MET: equivalentes metabólicos; SM: síndrome metabólico. Regresión múltiple: variables dependientes (diferencia de edad del corazón y de la edad vascular con la edad cronológica), variables independientes estilos de vida y componentes del síndrome metabólico. Variables de ajuste edad, sexo (0 = mujer; 1 = varón) y el consumo de fármacos hipotensores, hipoglucemiantes e hipolipemiantes (1 = sí; 0 = no).

**Figura 1 del material adicional.** Diagrama de flujo. Indica la población de referencia por grupos de edad y sexo, sujetos incluidos y excluidos y las causas de exclusión. No cumplían los criterios de inclusión 259 sujetos. No aceptaron participar en el estudio 177, no fueron localizados por cambio de domicilio o de número de teléfono 74 sujetos.

