

# Evaluación de la eficacia de un programa no farmacológico de reducción de peso basado en educación nutricional y fomento de la actividad física en el lugar de trabajo

**Laura Gómez Paredes<sup>(1)</sup>; Juan Muñoz Gutierrez<sup>(2)</sup>; Jose María Mendiguren Santiago<sup>(3)</sup>; María Antonia de Miguel Rodríguez<sup>(4)</sup>; Alicia Muñoz de Juana<sup>(5)</sup>; Catalina Ortega Martos<sup>(6)</sup>**

<sup>1</sup>Médico de empresa. Experta en nutrición y gastronomía. Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales Banco Santander. Madrid.

<sup>2</sup>Médico de empresa. Director de Medicina del Trabajo. Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales Banco Santander. Madrid.

<sup>3</sup>Médico de empresa. Director del Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales. Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales Banco Santander. Madrid.

<sup>4</sup>Médico de empresa. Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales Banco Santander. Madrid.

<sup>5</sup>Diplomada universitaria en Enfermería de empresa. Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales Banco Santander. Madrid.

<sup>6</sup>Diplomada universitaria en Enfermería de empresa. Departamento de Salud y Prevención de Riesgos Laborales Banco Santander. Madrid.

## Correspondencia:

**Juan Muñoz Gutierrez**

Centro Médico. Ciudad Financiera Grupo Santander.

Avenida Cantabria s/n. Edificio Centro Médico,

2ª planta Ordinal 8813.

28660 Boadilla del Monte (Madrid).

Email: [jmunozg@gruposantander.com](mailto:jmunozg@gruposantander.com)

La cita de este artículo es: L Gómez et al. VEvaluación de la eficacia de un programa no farmacológico de reducción de peso basado en educación nutricional y fomento de la actividad física en el lugar de trabajo. Rev Asoc Esp Espec Med Trab 2018; 27: 9-16

## RESUMEN.

**Objetivo:** evaluar la eficacia de una intervención basada en educación nutricional y fomento de la actividad física en la reducción de peso de los empleados en su lugar de trabajo. **Material y Métodos:** 558 empleados realizaron la evaluación inicial recogiendo datos antropométricos y analíticos. Con un equipo multidisciplinar (nutricionista, entrenador personal, médico y enfermero/a) se planificaron dieta y plan de ejercicios individualizados que se ajustaron en cada visita de seguimiento durante 6 meses. **Resultados:** 209 empleados finalizaron el ensayo consiguiéndose un porcentaje de pérdida de peso de

## EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF A NON-PHARMACOLOGIC INTERVENTION BASED ON WORKSITE NUTRITION AND PHYSICAL ACTIVITY FOR CONTROLLING EMPLOYEE OVERWEIGHT AND OBESITY

### ABSTRACT

**Aim:** to evaluate the effectiveness of an intervention based on worksite nutrition and physical activity for controlling employee overweight and obesity. **Material and Methods:** 558 employees completed the initial evaluation, collecting anthropometric and analytical data. A multidisciplinary team (nutritionist, personal trainer, doctor and nurse) planned a diet and individualized exercise plan that were re-evaluated

9,94 ± 4,67 % (IC 95% 9,22-10,55) y disminución de índice de masa corporal de 3,2 puntos (IC 95% 3,01-3,44) con una  $p < 0.001$ . Un 85,65% de participantes logró una pérdida de peso  $\geq 5\%$ . **Conclusión:** la intervención fue eficaz reduciendo peso e índice de masa corporal del empleado cuando este se implicó en todo el proceso. Sería deseable aumentar la motivación del participante.

**Palabras clave:** obesidad, sobrepeso, pérdida de peso, promoción de la salud en el lugar de trabajo.

---

Fecha de recepción: 22 de septiembre de 2017

Fecha de aceptación: 26 de diciembre de 2017

---

at each follow-up visit for 6 months. **Results:** 209 employees completed the trial. A weight loss rate of  $9.94 \pm 4.67\%$  (95% CI 9.22-10.55) and a decrease in body mass index of 3.2 points (95% CI 3.01-3.44) with  $p < 0.001$ . 85.65% of participants achieved a weight loss  $\geq 5\%$ .

**Conclusion:** the intervention was effective in reducing employee weight and body mass index when he/she was committed. It would be desirable to increase motivation of the participant to achieve the goal.

**Key Words:** obesity; overweight; weight loss; health promotion in the workplace.