

Tabla 1. Características de los 11 ensayos controlados aleatorizados^{a)}

Estudio	Sujetos aleatorizados	Criterios de inclusión	Seguimiento Duración (Años)	Incidencia DM (r/n) ^{b)}		Glucemia 2 horas después de una carga oral de 75 g de glucosa (mmol/l): Media±Sakakibara y col (n)		Edad (años)	IMC	Intervención			Control
				Control	Intervención	Basal	Diferencia del basal al año ^{c)}			Tipo de intervención	Educación dietética	Educación en ejercicio	
Pan, 1997 (4)	577 ^{d)}	Hombres y mujeres, alt. Prueba de tolerancia	6	90/133	58/130	C: 9.03±0.89 L: 9.11±0.93	C: 3.96±3.82 (133) ^{e)} L: 1.48±4.28 (130)	45	26	dieta + ejercicio	Reducción del ingreso de energía	Aumentar el ejercicio de físico de esparcimiento por lo menos 1 unidad/día	Instrucciones generales de dieta o aumento de las actividades físicas recreativas
Wein, 1999 (18)	200	Mujeres, alteración de la prueba de tolerancia	4.25	7/100	6/100	C: 9.8±0.74 ^{e)} L: 9.9±0.74	C: 0.1±1.94 (96) ^{e)} L: -0.1±2.19 (97)	39	25	dieta + ejercicio	Dieta estándar, hoja de asesoramiento con teléfono de contacto (3/mes)	Destacar la necesidad de ejercicio regular	Ejercicio regular y asesoramiento en dieta estándar
Lindahl, 1999 (19)	186	H y M, IMC>27 edad 30-60, alt. prueba de tolerancia	1	NA	NA	C: 8.0±11.09 ^{f)} L: 7.5±6.99	C: -0.30±2.75 (93) ^{f)} L: -0.68±1.95 (93)	55	31	dieta + ejercicio	Dieta hipograsa y rica en fibras.	Ejercicio regular con un programa implementado durante una estadia de 1 mes en un centro de salud que incluya sesiones intensas de aprendizaje dietético	Programa estándar que incluye sesión de asesoramiento durante 30-60 min conducida por una enfermera entrenada especialmente
Oldroyd, 2006 (20)	78	H y M edad 24-75, alt. prueba de tolerancia	1	NA	NA	C: 9.2±0.9 L: 9.1±0.9	C: 0.22±1.9 (30) L: -0.63±1.6 (32)	58	30	dieta + ejercicio	Asesoramiento dietético regular de un nutricionista	Asesoramiento en actividad física de un fisioterapeuta	Instrucciones generales de dieta o aumento de las actividades físicas recreativas
Tuomilehto, 2001 (21)	522	H y M, IMC >25, edad 40-64, alt. prueba de tolerancia	6 ^{g)}	51/257	22/265	C: 8.9±1.5 L: 8.9±1.5	C: -0.3±2.2 (250) L: -0.9±1.9 (256)	55	31	dieta + ejercicio	Asesoramiento dietético individualizado de un nutricionista	Sesiones de entrenamiento en resistencia tipo circuito y asesoramiento sobre actividad física global creciente	Asesoramiento general en dieta y ejercicio en el basal y un examen anual del médico
Swinburn, 2001 (22)	176	H y M, edad ≥40, Alt prueba de tolerancia+(2h PG: 7.0-7.8 mmol/l)	1	NA	NA	C: 7.5±2.4 D: 7.9±2.5	C: 0.74±2.76 (70) D: 0.01±2.68 (66)	52	29	dieta + ejercicio	Dieta hipograsa y participación en sesión mensual de educación en pequeños grupos durante 1 año	Ninguna	Asesoramiento general en dieta sobre elecciones de alimentos saludables

Mensink, 2003 (23)	114	H y M, IMC>25, edad≥ 40, alt prueba de tol.GT	1	NA	NA	C: 8.6±1.48 L: 8.8±2.06	C: 0.2±2.23 (55) L: -0.8±2.06 (47)	57	29	dieta + ejercicio	Asesoramiento dietético regular	Estimulado a perder peso y aumentar la actividad física con visitas programadas a intervalos regulares	Breve información acerca de los efectos beneficiosos de una dieta saludable y mayor actividad física regulares
DPPRG, 2002 (24)	3 234 ^{d)}	H y M, edad ≥ 25, IMC > 24 (Asiático> 22), 27centros, alt. prueba de tolerancia	2.8	313/ 1 082	155/ 1079	C: 9.1±0.9 L: 9.1±0.9	NA	50	34	dieta + ejercicio	Reducción de peso mediante una dieta hipocalórica y sana	Participar en actividad física de intensidad moderada por curriculum individualizado de los encargados de caso	Cosentimiento escrito para recomendación estándar sobre estilo de vida y una sesión individual anual de 20 a 30 minutos que señale la importancia de un estilo de vida saludable
Watanabe, 2003 (5)	173	Hombres, edad 35-70, fronterizo	1	6/87	3/86	C: 7.3±1.7 D: 8.2±1.5	C: 0.67±1.74 (77) D: -0.76±1.36 (79)	55	24	dieta + ejercicio	Reducción del ingreso de energía, especialmente en la cena	Ninguna	Asesoramiento grupal convencional
Kosaka, 2005(25)	458	Hombres, edad 30-70, alt. prueba de tolerancia	4	33/356	3/102	C: 10.9± L: 10.9±	NA	57	24	dieta + ejercicio	Reducir la cantidad de cada comida y consumir verduras	Ejercicio consensuado individualmente	Asesoramiento general en dieta y ejercicio según el nivel de IMC
Ramachandran, 2006 (26)	531	H y M, edad 35-55, alt prueba de tolerancia	3	75/136	52/133	C: 8.6±0.7 L: 8.5±0.7	NA	46	26	dieta + ejercicio	Reducción de calorías totales, hidratos de carbono refinados y grasas	Actividad física	Continuar las actividades de rutina

C: Control, D: Solamente intervención de educación dietética, L: Intervención de educación sobre el estilo de vida (Dieta y ejercicio combinados).

NA: No aplicable.

a) Once estudios fueron comunicados en 31 artículos publicados. Se menciona un artículo como representativo del estudio relevante.

b) Incidencia de diabetes tipo 2: $r/n = (\text{número de casos} / \text{número total de sujetos analizados})$

c) Excepto por los estudios (Pan (4)=6 years, Wein (18) = promedio 4.25 años, Tuomilehto (21) = 6 años.)

d) Incluidos otros tipos de intervención

e) El SD para la diferencia de medias se calculó utilizando el SD en cada punto.

f) El SD se calculó utilizando IC 95%.

g) Se realizó una intensa intervención durante el primer año.