

Consumo de Calcio en Mujeres del Gran Mendoza

Raimondo, E; Cadelago, S; Llaver, C; Sánchez, L;
Carrizo, M; Giménez, G; Flores, D.
emilia.raimondo@gmail.com

Resumen

Nuestra población presenta un problema de salud pública, que es el bajo consumo de calcio (según los resultados de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud y reafirmado por los resultados obtenidos en la presente investigación), esto trae aparejado el incremento de fracturas en todas las edades y osteoporosis en edad adulta. Este trabajo tuvo como finalidad contribuir a incrementar el conocimiento sobre la cantidad de calcio que consumen las mujeres del Gran Mendoza y su incidencia en fracturas en todas las edades y osteoporosis en edad adulta.

Objetivos:

3. Determinar el consumo de calcio en mujeres de 10 – 65 años, estratificadas por edad.
4. Determinar frecuencia de fracturas y osteoporosis en una muestra poblacional del Gran Mendoza.
5. Establecer hábitos de consumo de quesos en particular y lácteos en general, para la población muestreada. **Metodología:**

Se realizaron 558 encuestas en diferentes zonas del Gran Mendoza, las mismas fueron estratificadas por edad y nivel socioeconómico, y se determinó consumo de calcio,

La mayor parte de la población, desconoce el estado de sus huesos, esto es debido a que el estudio para confirmación de presencia y/o ausencia de osteoporosis es caro y sólo las mutuales lo reconocen para mujeres menopáusicas. Pero, dado la baja ingesta de calcio observada en todos los grupos etáreos y niveles sociales, esto debería considerarse un problema de salud pública y realizarse a temprana edad, para tomar medidas preventivas y disminuir la aparición de osteoporosis en edad adulta.

proveniente de productos lácteos, usando una base de cálculo en excel, teniendo en cuenta los valores obtenidos en un trabajo previo, donde se determinó contenido de calcio en quesos, de consumo habitual en la región, por espectrofotometría de absorción atómica.

En la misma encuesta se preguntaba si padecían enfermedades relacionadas con la temática.

Resultados:

El 82% de las niñas comprendidas entre 10 y 15 años consumen menos de 500 mg/d de calcio. Solo el 1% de las encuestadas cumplen con el requerimiento. Con respecto a su nivel socio económico los porcentajes de encuestadas son equivalentes dado que el 49% pertenecía a clase media y media alta y el 51% a clase baja. Porcentajes similares se repiten en el resto de los grupos etáreos estudiados.

La incidencia de fracturas fue del 6% en todos los grupos. La aparición de osteopenia u osteoporosis fue confirmada en mujeres mayores de 45 años, las cuales tienen un diagnóstico médico al respecto. El consumo de lácteos es bajo en todos los grupos etáreos, y casi inexistente en los sectores de bajo recursos. **Conclusión:**

Se realizó un diagnóstico descriptivo del consumo de DHA, a través de encuestas a 60 embarazadas de CONIN y de la Clínica Santa Rosa de Mendoza.

Partiendo de aceite de raya, girasol y oliva, cuyo perfil de ácidos grasos se caracterizó por cromatografía gaseosa, se realizaron diferentes mezclas hasta obtener un aceite equilibrado en la relación w-6/w-3, cuya aceptabilidad se demostró a través de análisis sensorial y su perfil de ácidos grasos a través de cromatografía gaseosa.