

Influencia del estilo de alimentación en los parámetros bioquímicos y antropométricos de adultos sanos

Influence of eating style on biochemical and anthropometric parameters of healthy adults

AUTORES DEL TRABAJO. Mezzatesta Pablo; Figueras Tatiana; Ghiotti Tarifeño Ornela; Farah Silvia; Rosas Emilia; Serruya Luciana; Medina Julieta; Raimondo Emilia

DISERTANTE: Lic. Nut. Pablo Mezzatesta

Contacto: pmezzatesta@umaza.edu.ar

Universidad Juan Agustín Maza 24 de agosto de 2022

INTRODUCCIÓN

Las dietas vegetarianas han tomado auge en los últimos años, los motivos de adoptar el estilo de alimentación son diversos: salud, bienestar animal, preocupación por el medio ambiente y pérdida de peso.



La salud planetaria “el cuidado animal” y la “alimentación” tienen una interconexión, pero en esta interconexión es fundamental también mantener la salud personal..

Las dietas vegetarianas tienen diferentes clasificaciones, pero en términos de definición dieta vegetariana incluye todas las variantes de dietas en donde no se consume carne



El estudio evaluó los efectos de las dietas vegetarianas y omnívoras sobre valores bioquímicos y antropométricos

OBJETIVO

Comparar el perfil lipídico, glucemia y valores antropométricos entre personas con estilos de alimentación omnívora o vegetariana



MATERIAL Y METODOS

- Fue un estudio descriptivo, no experimental de corte transversal. Muestreo No probabilístico casual
- Se evaluaron 91 personas, hombres y mujeres mayores de 18 años y menores de 65 años, del gran Mendoza Argentina, cuya principal diferencia fuera el tipo de hábito alimentario: omnívoro o vegetariano.
- Los análisis bioquímicos fueron realizados en un laboratorio habilitado para tal fin, al cual los participantes asistieron. La evaluación antropométrica, así como el análisis de datos fue realizado por el grupo de investigadores.

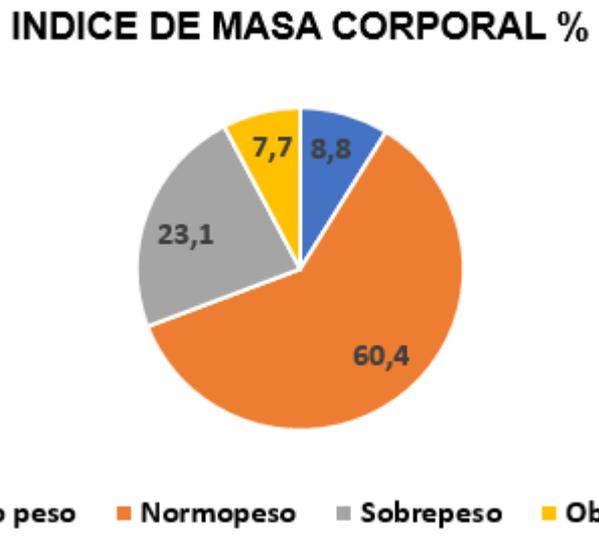
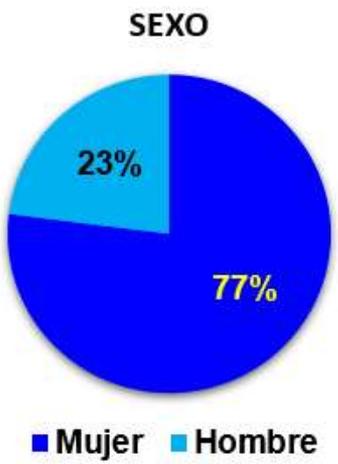
Las variables estudiadas fueron:

- Colesterol total.
- Lipoproteínas de alta densidad.
- Lipoproteínas de baja densidad.
- Triglicéridos.
- Hematocrito.
- Glucemia.
- Índice de masa corporal.
- Circunferencia de cintura.
- Porcentaje de grasa corporal.
- Porcentaje de masa muscular.
- Grasa visceral.
- Presión arterial.

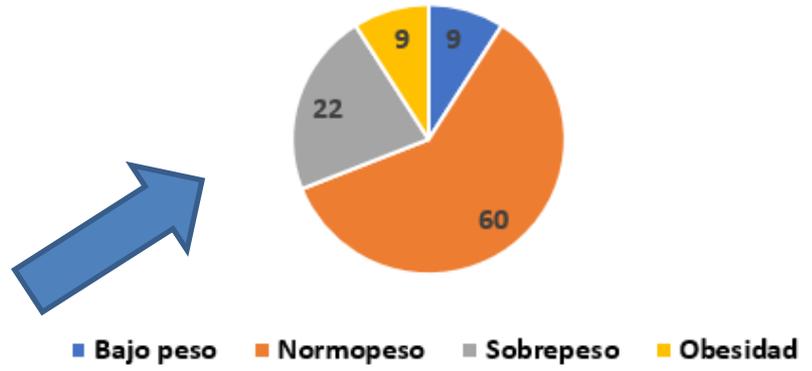
A fin de realizar el presente estudio los participantes firmaban un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Jua A. Maza

Los datos se relacionaron estadísticamente usando el el programa SPSS®. Se aplicaron pruebas estadísticas t Student, ANOVA, Correlación y Regresión.

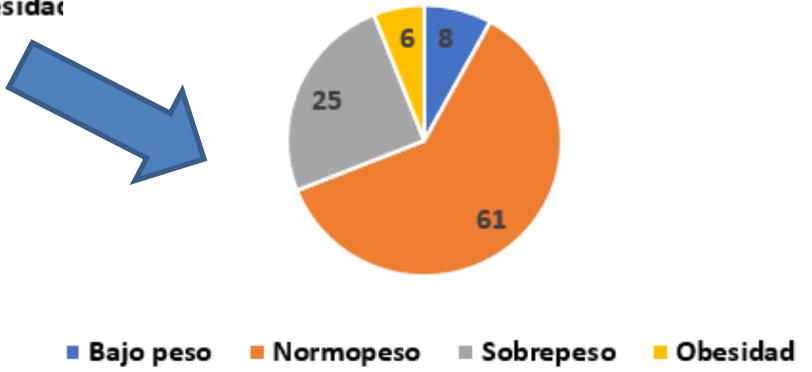
RESULTADOS



INDICE DE MASA CORPORAL % OMNIVOROS



INDICE DE MASA CORPORAL % VEGETARIANOS



Con respecto a la circunferencia de cintura se observaron valores elevados en un 28,6% de la muestra. Al analizar según tipo de dieta se observó **CC elevada (riesgo)** un **33%** en omnívoros y un **22%** en vegetarianos.

Al analizar la variable antropométrica CIRCUNFERENCIA DE CINTURA (CC) de la muestra, en general codificada de manera cualitativa (normal – elevado), se encontró diferencia estadísticamente significativa en la comparación de medias de:

TRIGLICÉRIDOS, siendo el límite normal 1,5 g/L , para $p=0.017$
CC elevada con una media de 1,39 (g/L) $s= 0,55$ y
CC normal con una media de 1,10 (g/L) $s= 0,50$

COLESTEROL $p=0.014$
CC elevada con una media de 1,34 (g/L) $s= 0,28$ y
CC normal con una media de 1,19 (g/L) $s= 0,30$

LDL $p=0.01$
CC elevada con una media de 0,63 (g/L) $s= 0,25$ y
CC normal con una media de 0,48 (g/L) $s= 0,30$

Al realizar el análisis detallado de **los 26 pacientes con CC elevada** se observó que el **69,2% llevan una dieta omnívora** y un **30,8% adoptan una dieta vegetariana**

No se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre CC elevada y glucemia y HDL

La **dieta vegetariana** resultó con diferencias estadísticamente significativas con **menores valores de LDL** y se observó que los efectos de las dietas vegetarianas en pacientes con porcentaje de grasa corporal elevado presentaron menores niveles de colesterol total y LDL.

Por otra parte, más allá del tipo de dieta, las personas con **CC elevada** presentaron **mayores niveles de TAG, colesterol total y LDL** que las personas con **CC normal**;

Las personas con **Gv elevada** presentaron **mayores valores de glucemia, TAG y menores valores de HDL** que las personas con Gv normal

Por último las personas con **bajo %M** presentaron **mayores valores de TAG** que las personas con %M normal.

Se necesitan más estudios para abordar los mecanismos o causas de las diferencias encontradas como así también cobra importancia realizar un análisis completo del aspecto nutricional para detectar diferencias o no entre la ingesta de macro y micro nutrientes.

CONCLUSIÓN

- La dieta vegetariana presenta menores valores de colesterol y LDL en comparación con las dietas omnívoras.
- Ambas muestras omnívoros y vegetarianos cuentan con un 31% de sobrepeso y obesidad; en la dieta omnívora se observa mayor porcentaje de obesidad.
- Los pacientes con porcentaje de grasa corporal elevada están representados en mayor proporción por la dieta omnívora.

Por otra parte, con el simple hecho de no consumir carne, no es garantía de salud, ya que sin una adecuada planificación alimentaria puede conllevar a déficit o exceso de nutrientes perjudiciales para la salud





MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN