

Ingesta de nutrientes y su relación con factores de riesgo para la salud

Intake of nutrients and its relation to risk factors for health

L. Sánchez; P. Mezzatesta; E. Raimondo; C. Llaver; B. Barrionuevo; L. Gascón; M. Carrizo; G. Giménez Bora
 Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza, Argentina

Contacto: lsanchez@umaza.edu.ar

Palabras clave: ingesta de nutrientes - factores de riesgo - salud

Key Words: intake of nutrients - risk factors - health



Introducción: Existen estudios epidemiológicos que demuestran que personas que consumen una dieta rica en vegetales presentan un menor riesgo de desarrollar cáncer o enfermedades cardiovasculares. Esto ha conducido a identificar los componentes específicos, de origen vegetal, responsables de estos efectos positivos.

Objetivos: comparar entre tres hábitos alimentarios mixtos: ovo-lacto-vegetarianos y veganos para determinar ingesta de nutrientes y factores que indiquen peligros para la salud, según la conducta alimentaria.

Metodología: Para ello se evaluaron, a través de encuestas de consumo, análisis bioquímicos y antropométricos, a 100 adultos sanos comprendidos en el rango etario de 20 a 40 años. La muestra se obtuvo de una base de datos dividida en tres estratos coincidentes con su estilo de alimentación, y se seleccionaron con asignación proporcional. Para el análisis de ingesta diaria se utilizó un recordatorio mensual que abarca 120 alimentos, cuya composición se extrajo de tablas de Argenfood y análisis efectuados por los autores. A los participantes se les realizó una encuesta de estilo de vida a fin de determinar sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol y cafeína, entre otros. Se realizó evaluación antropométrica usando una balanza de bioimpedancia, tallímetro y cinta métrica para determinar diámetro de cintura y muñeca. Los datos individuales se procesaron usando el programa estadístico SPSS.

Resultados: Del análisis surge que el 100% de las personas que consumen una dieta mixta presentan déficit de vitamina E; el 80% déficit de vitamina D y el 80% déficit de calcio. A su vez, el 40% consumen colesterol en exceso y el 60% superan la recomendación energética. Respecto al grupo de los ovo-lacto-vegetarianos el 94% ingiere menos del requerimiento de vitamina E, 60% menos del requerimiento de vitamina D y 80% menos de lo recomendado para calcio. Sólo un 20% de ellos presentó exceso de consumo de colesterol y

calorías. En cuanto a los veganos las deficiencias detectadas fueron un 94% para la vitamina E, un 40% para vitamina D y un 100% de calcio. Solo un 20% mostró exceso energético, siendo su ingesta de colesterol adecuada en todos los casos. Valores antropométricos. Se destaca que para la dieta mixta un 60% presentó un índice de masa corporal (IMC) superior a 25, aunque el 100% poseía un elevado porcentaje de grasa corporal. Respecto al estilo de vida, el 70% de las personas que consumen dieta mixta tienen una vida sedentaria, consumen alcohol, cafeína en exceso, y un 20% de ellos fuma. Los veganos y ovo-lacto-vegetarianos realizan una actividad física mayor, solo un 15% y 18% respectivamente son sedentarios. No fuman y su ingesta de cafeína está dentro de los parámetros normales.

Discusión: Comparando los valores hallados con los patrones de referencia nutricional, antropométrica y de estilo de vida, se determinó que el 80% de las personas que consumían una dieta mixta están más expuestas a factores de riesgo, tanto nutricionales como de estilo de vida, esto respaldado por los valores hallados en la evaluación antropométrica. Respecto a los grupos vegetarianos solo el 15% está expuesto a factores de riesgo y en los ovo-lacto-vegetarianos el 20%.

Conclusión: se pudo establecer cómo la dieta influye en el incremento de factores de riesgo, que se pueden traducir en enfermedades crónicas no transmisibles a futuro (ECNT). Se hace imprescindible realizar campañas nutricionales a fin de contribuir a cambiar hábitos nutricionales y tratar de disminuir la incidencia de obesidad.