

Hábitos Nutricionales y Estilo de Vida de la Población del Gran Mendoza.

Nutritional Habits and Lifestyle of the Population of Gran Mendoza



E. Raimondo; P. Mezzatesta; N. Asús; C. Llaver; E. Petkovic; N. Tahan; V. Muscia
 Email: emilia.raimondo@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) han sido identificadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la principal amenaza para la salud humana. Estas enfermedades incluyen el cáncer, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y las respiratorias crónicas. Los cuatro factores de riesgo más importantes de las ECNT son los hábitos alimentarios inadecuados, el uso de tabaco, el sedentarismo y el abuso de alcohol, todos ellos determinantes sociales evitables y prevenibles. Son la primera causa de muerte en Argentina, al igual que en el resto del mundo. Los factores de riesgo antes mencionados producen estrés oxidativo a nivel celular, que se traduce en un incremento de la degradación de biomoléculas causado por radicales libres. Estos efectos negativos se pueden disminuir a través de ingesta de antioxidantes aportados por la dieta, acompañado de una actividad física adecuada, por todo ello conocer los hábitos nutricionales y estilo de vida de la población adulta de Gran Mendoza, es imprescindible, para mejorar calidad de vida de la misma.

OBJETIVO: determinar hábitos alimentarios y estilo de vida en adultos del gran Mendoza, con ocurrencia de ECNT.

METODOLOGÍA

b) Encuesta nutricional: registro de preferencia de consumo mensual de alimentos. Para ello se está diseñado un programa de Excel para cálculo de nutrientes usando como base de cálculo las tablas de INFOODS de Estados Unidos.

Al momento de la presentación del resumen el grupo se encuentra trabajando, junto a los becarios, en la confección del instrumento de evaluación de ingesta de nutrientes, el cual arrojará un reporte de 51 nutrientes de cada persona evaluada.

METODOLOGÍA

El tipo de estudio es: observacional, descriptivo y correlacional.

Muestra: Se elegirán en forma incidental, hombres y mujeres cuyas edades estén comprendidas entre 18 a 60 años, del gran Mendoza, se los estratificará por edad, sexo, consumo de tabaco, nivel socioeconómico, ejercicio físico, prevalencia de enfermedades, entre otros ítems, se tratará de lograr muestras con igual cantidad de hombres y mujeres para cada franja etaria. Para la participación firmarán un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad. A los participantes se les realizará los siguientes estudios:

Alimentos	Encuesta Frecuencia de Consumo Mensual											Referencia												
	Frecuencia de consumo																							
	1 vez por mes	2 veces por mes	3 veces por mes	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	4 veces por semana	5 veces por semana	Todos los días	1 vez al día	2 veces al día	3 veces al día	4 veces al día	5 veces al día	6 veces al día	1/4 de la porción	1/2 de la porción	3/4 de la porción	1 1/4 de porción	1 1/2 de porción	2 PORCIONES	PORCIÓN EN GRAMOS	PORCIÓN CASERA	
Vegetales																								
Acelga																							200	(1 taza cocida)
Achicoria																							50	(1 plato plato)
Alcaucil																							100	(1 unidad chica)
Algas																							3	(1 hoja)
Apio																							30	(4 ramas)
Arvejas																							50	(1/4 taza tipo té)
Batata/ camote																							180	(1 unidad mediana)
Berenjena																							250	(1 unidad mediana)
Berro																							50	(1 plato plato)
Brócoli																							200	(1 taza cocida)
Brotos de alfalfa																							50	(1/2 taza de té)
Brotos de soja																							50	(1/2 taza de té)

La encuesta consta de 280 alimentos.

a) Antropométricos.

NOMBRE Y APELLIDO:	EDAD:	SEXO:
PESO en Kg:	TALLA en cm:	
C/cintura en cm:	C/cadera en cm:	
Pliegue B en mm:	C/brazo en cm:	
Pliegue T en mm:	C/pierna en cm:	
Pliegue S/E en mm:	C/muñeca en cm:	
Pliegue S/I en mm:	Diámetro Sagital cm:	



Balanza de bioimpedancia en la cual se determina: metabolismo basal, porcentaje de grasa visceral, grasa corporal y músculo esquelético. Índice de masa corporal.



c) Encuestas de estilo de vida: esta encuesta incluye hábitos tales como tabaquismo, ingesta de drogas, estupefacientes, bebidas estimulantes, horas de sueño, actividad física y nivel de intensidad de la misma, entre otro.

RESULTADOS

Se espera poder relacionar ingesta de nutrientes, con datos antropométricos, psicológicos y estilo de vida a fin de relacionarlos con prevalencia de ECNT. Este estudio es muy original porque no existen investigaciones similares en la región. Los únicos datos existentes son los que cuenta el grupo de investigadores de proyectos anteriores. A nivel poblacional existen encuestas aisladas que establecen patrones, especialmente de macronutrientes, no existiendo datos de micronutrientes, antioxidantes, ácidos grasos esenciales, entre otros. Siendo todos nutrientes o compuestos químicos que prevendrían ECNT.