

<b>CONVOCATORIA 2015</b> Vigencia: 1/04/17 al 31/03/19	<b>PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO</b>
<b>Título: Hábitos nutricionales y estilo de vida de la población del Gran Mendoza</b>	
Resoluciones de aprobación: 566/17 y 367/18	
Línea/s de Investigación: Nutrición y alimentación humana - Los alimentos y su relación con la nutrición (ambas son líneas prioritarias).	
Directora de Proyecto: <b>Emilia Elisabeth Raimondo</b>	
Dirección de correo electrónico: emilia.raimondo@gmail.com	
<b>Integrantes del Equipo de Investigación:</b>	
Pablo Mezzatesta - Investigador	
Lourdes Sánchez - Investigadora	
María Cecilia Llaver - Investigadora	
Romina Paola Sosa - Becaria diplomada	
Mariana Kemnitz - Becaria diplomada	
Luisina Capone - Becaria diplomada	
Jorge Alberto Quiroga - Asesor externo	
Carrera/s UMaza a la/s que está asociado el Proyecto: Licenciatura en Nutrición / Nutrición	
Unidad/es Académica/s UMaza: Facultad de Ciencias de la Nutrición	

**Forma parte de un Programa denominado Hábitos nutricionales: cómo prevenir ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) fomentando el consumo de alimentos regionales.**

- **DESARROLLO DEL PROYECTO**

## RESUMEN

En nuestra región los únicos estudios sobre estrés oxidativo en humanos y su relación con el consumo de alimentos, comparando diferentes estilos de alimentación, son los que viene realizando los investigadores y becarios diplomados que integran el este proyecto. Dado que la cantidad de datos con las que se cuenta hasta el presente, no son suficiente para sacar conclusiones definitivas, se ha pensado realizar el presente trabajo de investigación aplicada, incrementando el número de encuestas a personas adultas, para poder transferir estos datos al sector salud, a través de publicaciones científicas, información a sociedades científicas y específicamente a áreas del Ministerio de Salud que entiendan en la temática.

Existen estudios epidemiológicos que demuestran que personas que consumen una dieta rica en vegetales presentan un menor riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc. Esto ha conducido a identificar los componentes específicos, de origen vegetal, responsables de estos efectos positivos. Por ello resulta de interés evaluar el consumo de antioxidantes y micronutrientes, a través de la dieta. El objetivo general de este estudio es "determinar hábitos alimentarios y estilo de vida en adultos del gran Mendoza".

Para ello se seleccionarán grupos de personas, mayores de 18 años y menores de 65 años, a los cuales se les realizarán estudios antropométricos, nutricionales y psicológicos, teniendo en cuenta factores exógenos como obesidad, sedentarismo, estrés mental, tabaquismo, edad, estados fisiológicos, entre otros, datos obtenidos de la encuesta de estilo de vida. Los datos obtenidos se relacionarán entre si usando el paquete estadístico SPSS versión 15.

Esto sirve a la salud pública, como método preventivo para evitar enfermedades o como método predictivo en el caso que las mismas ya existan, pudiendo sugerir cambio de hábitos en pacientes bajo consulta, con una mayor evidencia científica. Y para realizar campañas de

concientización a nivel poblacional.

## DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

### Objetivo general:

- Relacionar hábitos alimentarios y estilo de vida en adultos del gran Mendoza con ocurrencia de ECNT.
- Desarrollar alimentos para grupos vulnerables

### Objetivos específicos:

- Determinar el consumo de macronutrientes, micronutrientes y antioxidantes, a través de encuestas de consumo en poblaciones de adultos del Gran Mendoza.
- Determinar, a través de encuesta de estilo de vida hábitos poco saludables tales como sedentarismo, edad, sexo, tabaquismo, consumo de alcohol.
- Relacionar estilo de vida e ingesta de nutrientes con ocurrencia de enfermedades.
- Realizar encuestas psicológicas que determinen estrés mental y laboral.
- Desarrollar alimentos para diferentes grupos vulnerables, con su correspondiente análisis nutricionales y sensoriales.
- Transferir los resultados hallados al sector salud y al sector productivo.

## RESULTADOS ESPERADOS

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 ambicioso 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.

De cada participante se obtendrán unos 50 datos, que posibilitará llegar a diferentes conclusiones, tales como relación entre sedentarismo y obesidad, contenido de masa grasa relacionada a la falta de ejercicio físico, en personas de índice de masa corporal normal.

Relación entre el estado de ansiedad, las horas de sueño y la dieta, ingesta de antioxidantes y frecuencia de enfermedades, entre otros.

Por otra parte, con los estudios psicológicos, antropométricos, de estilo de vida y nutricionales se podrán sugerir acciones preventivas en los participantes, en caso de ser necesario.

Se podrá ratificar o rectificar las hipótesis planteadas, transmitiendo estos conocimientos al sector salud, a fin de tomar medidas que colaboren en la toma de decisiones. La transferencia al ámbito académico se realizará a través de cursos, congresos, u otros eventos científicos.

El desarrollo de alimentos para grupos vulnerables servirá para dar valor agregado a productos regionales, con el correspondiente beneficio para el sector productivo y el posicionamiento de la Facultad de Ciencias de la Nutrición, en esta área.