

Contenido de hierro en alimentos elaborados con harina fortificada y consumo general de hierro en la alimentación habitual de mujeres del Gran Mendoza, como factores condicionantes de la anemia ferropénica

E. Raimondo, S. Cadelago, D. Flores, L. Sánchez, M. Carrizo, C. Llaver, G. Giménez y S. Milone

Recursos humanos en formación: C. Moreno, C. López, M. Pomilio, M. Niven, J. Vilches Magrini, J. Díaz, A. Vergara Escardini, L. Jofré, L. Martínez, N. Medina, A. Recabarren y M. Abraham Muzaber

Facultad de Ciencias de la Nutrición. Universidad Juan Agustín Maza
emilia.raimondo@gmail.com

Introducción

El proyecto tiene como finalidad incrementar el conocimiento y mejorar un problema de salud pública como es el bajo consumo de hierro y su relación con la anemia ferropénica, la enfermedad carencial más frecuente en Latinoamérica y Argentina.

Objetivos

- Valorar el consumo general de hierro en una muestra poblacional de mujeres del Gran Mendoza.
- Corroborar por análisis bioquímicos el estado nutricional del hierro en una muestra representativa de los alumnos de la UMaza, en un trabajo conjunto con la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

Metodología

El proyecto cuenta con el aval del Comité de Ética de la UMaza.

Se trabajó con una muestra de 76 personas en el 2010 y 38 personas en el 2011. Para obtener los datos antropométricos se utilizó un monitor de composición corporal marca Omron, con el cual se determinaron metabolismo basal, índice de masa corporal (IMC), porcentajes de grasa corporal y de músculo esquelético, y peso.

También, altura con un tallímetro, diámetro de muñeca y cintura con cinta métrica, y presión arterial con tensiómetro.

Por otra parte, se han realizado dos tipos de encuestas nutricionales: un recordatorio de 24 horas, el cual se analiza usando el programa Sistema de Análisis y Registro de Alimentos (SARA), y un registro de preferencia de consumo.

Dado que es un recordatorio de los alimentos de consumo mensual, para su análisis se diseñó un programa de Excel para cálculo de nutrientes, por el gran número de variables que intervienen. Las determinaciones bioquímicas que se están realizando son: hemoglobina (g/l), capacidad de fijación total de

hierro TIBC (g/l), contenido de hierro en sangre (g/l), porcentaje de saturación, colesterol (g/l), lipoproteínas de alta densidad HDL (g/l), lipoproteínas de baja densidad LDL (g/l), triglicéridos TG (g/l) y glucosa (g/l).

Resultados

El 99% presentó un hematocrito por encima de los valores normales, por lo que podríamos predecir – pero no concluir– que estas mujeres no presentan anemia. Todas las encuestadas evidenciaron valores por encima de 12g/dl, lo que descartaría que padezcan anemia.

Esto es coincidente con el valor de hematocrito hallado. De los análisis surgió que el 3% tenía un contenido de hierro en sangre por debajo del normal y que el 97% restante mantenía parámetros normales.

Los estudios arrojaron que el 11% manifestó una capacidad de fijación de hierro disminuida, que el 80% poseía parámetros normales y que el 9% estaba por encima de los valores de referencia. Con respecto al porcentaje de saturación, el 12% resultó inferior al normal, el 82% presentó valores normales y el 5% se había elevado.

De las encuestas surgió que el 66% consumía hierro por debajo del valor recomendado, que un 44% no alcanzaba los requerimientos de vitamina C, facilitador de la absorción de aquel mineral, y que un 44% presentaba déficit de consumo de vitamina A.

Conclusión

Si bien los resultados de la valoración bioquímica están dentro de parámetros normales, es significativo que la ingesta de hierro no sea la adecuada en el 66% de las entrevistadas, teniendo en cuenta que son estudiantes avanzadas de la carrera de nutrición y su nivel social es medio y medio-alto, y que ellas deberían dar el ejemplo de consumo de alimentos a la hora de cambiar hábitos nutricionales.