

Consumo de antioxidantes y su relación con las ECNT

J. Díaz, B. Barrionuevo, B. Arce Taret, P. Mesatista, E. Raimondo, M. Kemnitz y C. Llaver

Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza
nutjesicadiaz@gmail.com

Introducción

El estrés oxidativo se puede definir como una perturbación del equilibrio entre pro oxidantes y antioxidantes, con un desplazamiento a favor de los primeros, de modo tal que esta alteración da lugar a cambios en las biomoléculas y a modificaciones funcionales que pueden llevar a la enfermedad. Los antioxidantes son sustancias que retardan o inhiben la oxidación de sustratos susceptibles al ataque de las especies reactivas de oxígeno. Los agentes antioxidantes exógenos son aquellos que se ingieren a través de la alimentación y son los más importantes de todos, porque pueden ser introducidos al organismo de forma voluntaria por cada persona.

Objetivo

Determinar la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) y la ingesta de antioxidantes (vitaminas A, E y C, beta carotenos y zinc) en una muestra poblacional de omnívoros, ovolacto-vegetarianos y veganos de Mendoza.

Metodología

Se evaluó el contenido de antioxidantes usando las tablas de Argenfood y, en el caso de los alimentos regionales, en tablas de composición generadas por el equipo de investigación. Para eso se creó una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos durante 30 días. Para el análisis se confeccionó una planilla Excel de cálculo. Con esto se cuantificó la cantidad de antioxidantes consumidos por una muestra de 65 personas del Gran Mendoza, mayores de 18 años, con diferentes tipos de alimentación (omnívoros, ovolactovegetarianos y veganos). También se evaluó prevalencia de ECNT. Los datos fueron evaluados con el programa estadístico SPSS® 15.0.

Resultados

Del análisis de datos se obtuvo que el 100% de los ovolacto-vegetarianos y los veganos cubrió las recomendaciones de vitaminas C y A; el 67%, las de betacarotenos; sólo el 6% cubrió las recomendaciones de vitamina E y el 56%, las de zinc.

Del grupo con dieta mixta, el 94% cubrió las recomendaciones de vitamina C; el 96%, las de vitamina A y el 66%, las recomendaciones de betacarotenos;

ningún paciente cubrió las de vitamina E y el 87% cubrió las recomendaciones de zinc.

Con respecto a las ECNT, el grupo de dieta mixta presentó 6% de dislipidemias, 5% de osteoporosis y 15% hipotiroidismo. Del grupo de ovolacto-vegetarianos, el 2% evidenció dislipidemia y el 3%, hipotiroidismo. El grupo de veganos no reportó ningún tipo de enfermedad.

Conclusión

De los resultados podemos concluir que, si bien la ingesta de vitaminas A y C, y carotenos es adecuada, prácticamente ninguno de los tres grupos cubrió las recomendaciones de vitamina E. Respecto del zinc, pudimos notar que sólo el 56% del grupo de veganos y ovolacto-vegetarianos cubrió las recomendaciones. Esto se debe a la falta de consumo de carne, fuente de ese micronutriente. Con respecto a las ECNT, el grupo que mayor porcentaje presentó es el de dieta mixta y no se reportó ninguna afección en el grupo de veganos.