

## Incidencia de factores de riesgo por malos hábitos alimentarios en adultos del Gran Mendoza

### *Incidence of risk factors for bad food habits in adults of the greater Mendoza*

Mezzatesta, Pablo; Pampillón, Natalia; Asús Nazarena; Llaver Cecilia;  
Domínguez, Mariángeles; Ghiotti Ornella; Aldunate Julieta; Rosas, María Emilia;  
Medina Julieta y Raimondo, Emilia  
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: pablomezzatesta@gmail.com

**Palabras clave:** factores de riesgo; hábitos alimentarios; enfermedades no transmisibles

**Key Words:** *risk factors; food habits; non-communicable diseases*

Las enfermedades no transmisibles (ENT) 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 ENT 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. Por todo ello conocer los hábitos nutricionales y estilo de vida de la población adulta de Mendoza, es imprescindible, para sugerir mejoras en la calidad de vida de la misma. Para ello se evaluaron 123 personas, mayores de 18 años y menores de 60 años, a los cuales se les realizaron estudios antropométricos, psicológicos y nutricionales, teniendo en cuenta factores exógenos como obesidad, sedentarismo, tabaquismo, edad, estados fisiológicos, entre otros. De cada participante se obtuvo 80 datos los cuales fueron relacionados con el programa estadístico SPSS. Teniendo en cuenta el IMC (índice de Masa Corporal) se observó que el 78,2% de la muestra tenía IMC elevado, si bien fue una muestra en la cual los participantes NO presentaban problemas de salud. Este aumento de sobrepeso (31%) y obesidad (47%) conduce a incrementar los factores de riesgo. Esto está relacionado con alto porcentaje de grasa visceral (32,7%), alto porcentaje de masa grasa (71,4%)

y bajo porcentaje de músculos (53,1%), que también se relaciona a sedentarismo o muy poca actividad física. El riesgo cardiovascular evaluado a través de la circunferencia de cintura mostró que el 45,5% se encontraba en riesgo. El 65,5% de la muestra superó el RDA (la ingesta diaria recomendada) de consumo de azúcar, con el perjuicio para la salud que esto trae. El 90,9% de la muestra no alcanzaba a cubrir el RDA de consumo de fibra. La ingesta de grasa total fue elevada, del orden del 50%, donde la calidad no era adecuada ya que consumían una elevada cantidad de grasa saturada (56%), consumo de colesterol elevado 26%, presentaban bajo consumo de grasa poliinsaturada (76%), con un muy bajo consumo de omega 3 (99%) esto conduce a una dieta pro-inflamatoria con elevado riesgo cardiovascular. En el grupo de vitaminas hidrosolubles se pudo observar una tendencia de bajo consumo de Vit B1 56,4%, B2 40,9%, B3 23,6%, B6 52,7%, B9 72,7% coincidente con el bajo consumo de frutas y vegetales. Sólo el 12% consumía baja B12 en concordancia que el elevado consumo de carnes. El 51% consumía sodio en exceso. Concluyendo se observó una elevada prevalencia de sobrepeso y obesidad, en el grupo de estudio, esto sumado a una ingesta excesiva de nutrientes no saludables, tales como azúcares simples, grasas saturadas, sodio, esto conllevan a un incremento en el riesgo de padecer ENT.