

CONVOCATORIA 2015 Vigencia: 1/04/17 al 31/03/19	PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO
Título: Hábitos nutricionales e incidencia de enfermedades en adultos mayores	
Resoluciones de aprobación: 566/17 y 367/18	
Línea/s de Investigación: Nutrición y alimentación humana.	
Directora de Proyecto: Natalia Pampillón	
Dirección de correo electrónico: nataliapampillon@yahoo.com.ar	
Integrantes del Equipo de Investigación:	
Liliana Elisabeth Gascón Recalde - Investigadora	
Viviana Xandra Lasagni - Asesora externa	
Mariela Abaurre - Asesora externa	
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	
Proyecto Forma parte de un Programa, denominado Hábitos nutricionales: cómo prevenir ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) fomentando el consumo de alimentos regionales.	
Director: Emilia Raimondo.	

• **DESARROLLO DEL PROYECTO**

RESUMEN

Debido al aumento de la esperanza de vida, la proporción de personas mayores de 60 años está aumentando más rápidamente que cualquier otro grupo de edad en casi todos los países. El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad.

Con el envejecimiento la composición corporal cambia con la edad. La masa grasa aumenta, mientras que el músculo disminuye, este hecho determina la movilidad del adulto, la propensión a caídas y los cambios en el metabolismo.

El deterioro gradual de las condiciones de salud física y mental que acompañan el envejecimiento individual, con el consecuente aumento de problemas de salud crónicos, conducen -de no mediar intervenciones específicas- a limitación funcional y gradual pérdida de autonomía.

Por otra parte los cambios en estilo de vida conducirán a una mejor calidad de esta, por ejemplo la actividad física regular tiene un efecto positivo en el mantenimiento de la masa magra y en el funcionamiento de órganos y sistemas.

El objetivo general de este estudio es "determinar hábitos alimentarios y estilo de vida de personas mayores de 60 años".

Para ello se seleccionarán grupos de personas, mayores de 60 años, a los cuales se les realizarán estudios antropométricos, nutricionales y psicológicos, teniendo en cuenta factores exógenos como obesidad, sedentarismo, entre otros, datos obtenidos de la encuesta de estilo de vida. Los datos se relacionarán entre si usando el paquete estadístico SPSS versión 15.

Se espera poder transferir los resultados obtenidos al Ministerio de Salud, colaborando en la toma de decisiones de políticas que ayuden a nuestra población.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Objetivo general: Determinar hábitos alimentarios y estilo de vida de personas mayores de 60 años.

Objetivos específicos:

- Determinar el consumo de macronutrientes, micronutrientes y antioxidantes, a través de encuestas de consumo en poblaciones de personas mayores de 60 años, del Gran Mendoza.
- Determinar, a través de encuesta de estilo de vida hábitos poco saludables tales como sedentarismo, tabaquismo, consumo de alcohol.
- Relacionar estilo de vida e ingesta de nutrientes con ocurrencia de enfermedades.
- Realizar encuestas psicológicas que determinen estrés mental.
- Transferir los resultados hallados al sector salud.

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.

A nivel poblacional no existen estudios, de adultos mayores, que establecen patrones de consumo de nutrientes crítico que mitigaría las enfermedades crónicas no transmisibles (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. Relación entre déficit atencional (pérdida de memoria, etc.), 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.