

Hábitos nutricionales y estilo de vida de la población del gran Mendoza

Nutritional habits and lifestyle of the population of gran Mendoza

E. Raimondo; P. Mezzatesta; N. Asús; C. Llaver; E. Petkovic; N. Tahan y V. Muscia
Universidad Juan Agustín Maza. Mendoza. Argentina

Contacto: emilia.raimondo@gmail.com

Palabras clave: Hábitos Nutricionales; Estilo de Vida; ECNT (Enfermedades Crónicas No Transmisibles)
Key Words: *Nutritional Habits; Lifestyle; CNCD (Chronic Non-Communicable Diseases)*

Introducción: las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) 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 ECNT 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, al igual que en el resto del mundo.

Los factores de riesgo antes mencionados producen *stress* oxidativo a nivel celular, que se traduce en un incremento de la degradación de biomoléculas causado por radicales libres. Estos efectos negativos se pueden disminuir a través de ingesta de antioxidantes aportados por la dieta, acompañado de una actividad física adecuada, por todo ello conocer los hábitos nutricionales y estilo de vida de la población adulta de Gran Mendoza, es imprescindible, para mejorar calidad de vida de la misma.

Objetivo: determinar hábitos alimentarios y estilo de vida en adultos del gran Mendoza, con ocurrencia de ECNT.

Metodología: el tipo de estudio es: observacional, descriptivo y correlacional. Muestra: Se elegirán al azar, y/o que voluntariamente quieran participar del proyecto, hombres y mujeres cuyas edades estén comprendidas entre 18 a 60 años, del gran Mendoza, se los estratificará por edad, sexo, consumo de tabaco, nivel socioeconómico, ejercicio físico, prevalencia de enfermedades, entre otros ítems, se tratará de lograr muestras con igual cantidad de hombres y mujeres para cada franja etaria. Para la participación firmarán un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad. A los participantes se les realizará los siguientes estudios:

- Antropométricos.
- Encuesta nutricional: registro de preferencia de consumo mensual de alimentos. Para ello se está diseñado un programa de Excel para cálculo de nutrientes usando como base de cálculo las tablas de INFOODS de Estados Unidos.

• Encuestas de estilo de vida: esta encuesta incluye hábitos tales como tabaquismo, ingesta de drogas, estupefacientes, bebidas estimulantes, horas de sueño, actividad física y nivel de intensidad de la misma, entre otros. Al momento de la presentación del resumen el grupo se encuentra trabajando, junto a los becarios, en la confección del instrumento de evaluación de ingesta de nutrientes, el cual arrojará un reporte de 51 nutrientes de cada persona evaluada.

Resultados: 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 original 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 70 datos aproximadamente, 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. 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.