

INFLUENCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIVELES DE CALCEMIA TOTAL EN ADULTOS JÓVENES

Giai, M; Damiani, B y Gonzalez Arra, C

Facultad de Farmacia y Bioquímica. Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: mgiai@umaza.edu.ar

Introducción: El calcio es un mineral crítico para un adecuado desarrollo del esqueleto, especialmente en los períodos de crecimiento hasta la adultez temprana.

La distribución de este mineral en los alimentos no es uniforme, por lo que una dieta con bajo contenido de calcio puede asociarse a diversas patologías óseas.

Durante la adolescencia ocurre la mayor formación ósea (40%) y la eficiencia de la absorción de calcio se incrementa. A ingestas superiores el calcio adicional no es utilizado y es excretado. A ingestas inferiores, puede no alcanzarse el pico de masa ósea. Debemos recordar también que el nivel de ingesta exacto para cada persona depende de otros nutrientes en la dieta, la genética, el ejercicio y otros factores tales como, las dietas de moda, suplementos dietarios, comidas rápidas no nutritivas, la intolerancia a lactosa, consumo excesivo de gaseosas, bebidas de soja, escasa frecuencia del hábito del desayuno entre otros.

Objetivo: Analizar los hábitos alimentarios de una población de adultos jóvenes y relacionarlos con los niveles plasmáticos de calcio total

Metodología: Se analizó la dieta de 286 adultos jóvenes (18-24 años) postulantes a ingresar a las Fuerzas Armadas durante el año 2017 y se determinó el nivel plasmático de los siguientes metabolitos: Glucosa, Urea, Creatinina, Colesterol, Triglicéridos, Proteínas totales, Albúmina y Calcio total).

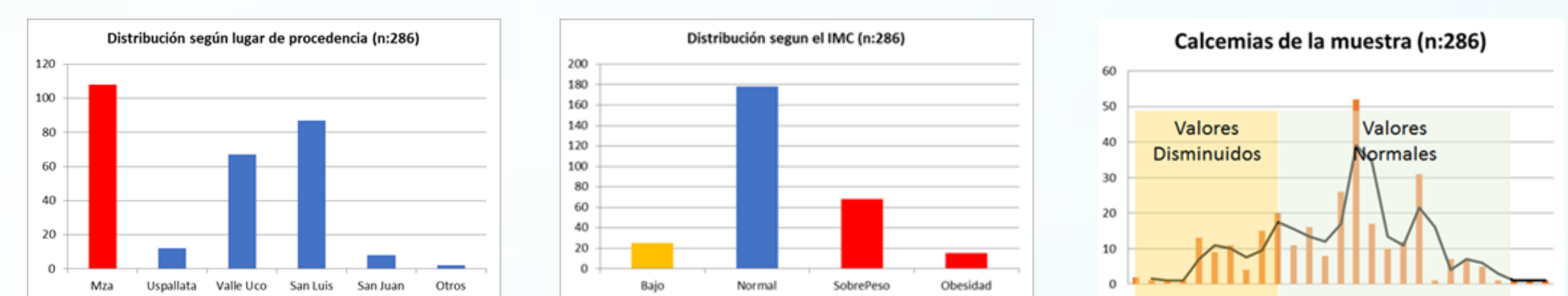
Se realizaron además mediciones antropométricas (edad, sexo, peso, talla, IMC) y se midió la tensión arterial.

Los hábitos de consumo de alimentos se analizaron según el cuestionario validado por INDICAD (2001).

Conclusiones: Se evidenció un porcentaje mayor de individuos con niveles de calcio plasmático total menores al límite inferior de referencia, en comparación con lo publicado en la bibliografía. La malnutrición observada en los jóvenes postulantes se asocia a un elevado consumo de alimentos con menor aporte de calcio (carnes, panificados y cítricos) y un bajo consumo de alimentos ricos en calcio (sardina, porotos, frutos secos y aceitunas), a pesar de residir los postulantes en zonas productoras de muchos alimentos ricos en calcio.

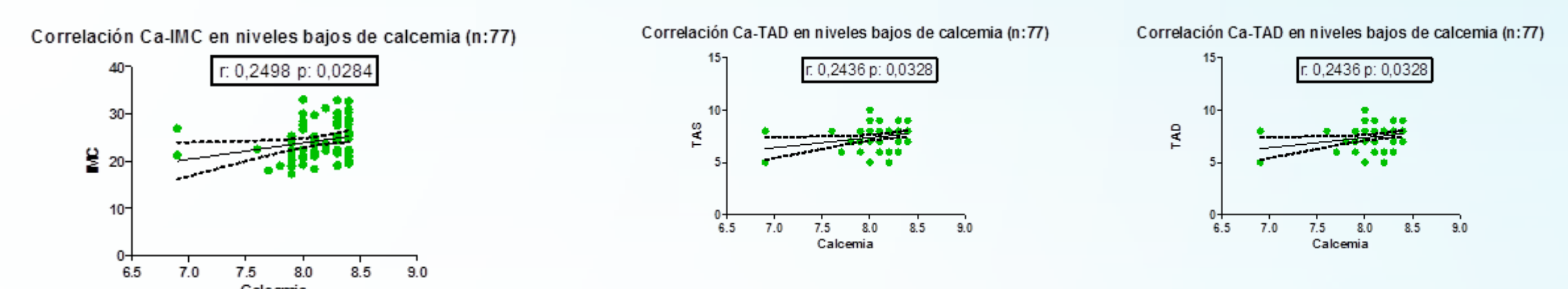
Una población, en apariencia “nutricionalmente sana”, puede ver comprometida su salud debido a estas deficiencias en el aporte de calcio y padecer en forma anticipada, patologías metabólicas y cardiovasculares, como la hipertensiva.

Resultados: Se procesó una muestra de 286 postulantes a ingresar a las Fuerzas Armadas (noviembre de 2017). De los cuales el 90,6% correspondieron a postulantes masculinos. La edad promedio fue de $19,9 \pm 1,7$ años de edad. Se observó una prevalencia de postulantes oriundos del Gran Mendoza (38%), seguidos de los de San Luis (30%) y los del Valle de Uco (23%).



El Índice de Masa Corporal (IMC) promedio fue de $23,9 \pm 3,5$ kg/m². Se observó que el 8,7% presentó un IMC menor al normal (IMC<20), un 23,7% de postulantes con sobrepeso (IMC >25<30) y un 5,2% presentó obesidad (IMC>30).

Se encontró que el 27% de la población analizada presentaba valores de calcio plasmático total por debajo del límite inferior de referencia.



En esta población, se encontró una correlación significativa con el IMC (Pearson, p: 0,0284), la tensión arterial sistólica (Pearson, p: 0,0122) y la tensión arterial diastólica (Pearson, p: 0,0328).

Se observó siempre una tendencia lineal a disminuir el consumo de los alimentos conforme aumentan los días de la semana, siendo las que mayor tendencia las carnes, el pan y los cítricos. Y los de menor tendencia fueron la sardina, las aceitunas y los frutos secos

