

Área: Ciencias de la Salud Humana

Simposio Investigación en Nutrición: Avances científicos actuales
TESIS DE ESPECIALIZACIÓN

Asociación entre la corta duración y/o mala calidad del sueño semanal y la circunferencia de cintura en pacientes adultos que asisten a consultorio nutricional de Rivadavia, Mendoza

Association between short duration and / or poor quality of weekly sleep and waist circumference in adult patients attending a nutritional clinic in Rivadavia, Mendoza

Capone Luisina Andrea Universidad
Juan Agustín Maza.

Contacto: luisinacapone@gmail.com

Palabras clave: Grasa abdominal; Circunferencia de cintura; Sueño
Key Words: *Abdominal fat; Waist circumference; Sleep*

La obesidad se define como una enfermedad crónica, de origen multifactorial, prevenible. Se caracteriza por acumulación grasa excesiva o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo, resultando una situación riesgosa para la salud. La causa fundamental de esta patología es un balance calórico positivo. Sin embargo, cada vez cobra más importancia la asociación entre la corta duración y/o mala calidad del sueño y la circunferencia de cintura aumentada. Algunos de los posibles mecanismos propuestos son la alteración del ritmo circadiano, la modificación del apetito y el sedentarismo, entre otros. Esta relación fue estudiada en 90 pacientes adultos que asistieron a consultorio nutricional de Rivadavia, Mendoza divididos en 3 grupos: 30 con peso normal, 30 con sobrepeso y 30 con obesidad. El objetivo principal fue establecer la asociación entre la corta duración y/o mala calidad del sueño semanal y la circunferencia de cintura en dicha muestra. Metodológicamente se trató de un estudio correlacional, con enfoque cuantitativo y diseño observacional que planteó como hipótesis que los pacientes adultos que asisten a consultorio nutricional de Rivadavia, Mendoza con corta duración y/o mala calidad de sueño semanal poseen mayor circunferencia de cintura respecto a aquellos con sueño semanal considerado normal en calidad y cantidad. Se empleó un cuestionario de preguntas abiertas y cerradas sobre los hábitos nutricionales y de sueño. Además, se recurrió a las historias clínicas informatizadas. Los principales resultados evidenciaron que la circunferencia de cintura normal se asoció con la ausencia de insomnio ($p=0,023$), en tanto que hubo un mayor contorno abdominal en quienes dormían <5 horas semanales respecto a los que destinaban 5-7 horas semanales ($p=0,0213$). Se corroboró la hipótesis a través de un modelo

de correlación lineal simple, el cual si bien arrojó resultados modestos; indica que el sueño no es la única variable involucrada en la acumulación central de tejido adiposo. Por lo tanto, se refuerza la idea de multifactorialidad de la obesidad abdominal. Finalmente, se concluyó que los pacientes adultos que asisten a consultorio nutricional de Rivadavia, Mendoza con corta duración y/o mala calidad de sueño semanal poseen mayor circunferencia de cintura respecto a aquellos con sueño semanal considerado normal en calidad y cantidad.