

Evaluación de los principales macro y micronutrientes, en un grupo de mujeres de Mendoza

Raimondo, E.; Llaver, C.; Sanchez, L.; Cadelago, S.; Diaz J.; Milone S.; Flores D.G.; Carrizo M.

emilia.raimondo@gmail.com

Objetivos

El objetivo del presente estudio fue valorar el consumo general de los principales macronutrientes y micronutrientes, en una muestra poblacional de mujeres del Gran Mendoza.

Metodología

Es una investigación de corte cuantitativo. Se evaluó consumo de macro y micronutrientes a través de una encuesta de consumo de alimentos durante 30 días, instructivo y material didáctico creado por los investigadores de este proyecto. Para el análisis de esta encuesta se creó un programa de cálculo en Excel. Con esto se cuantificó la cantidad de macro y micronutrientes consumidos.

Se encuestaron 338 mujeres del Gran Mendoza, cuyas edades estaban comprendidas entre 10 y 65 años, de diferentes estratos socioeconómicos, realizando un muestreo al azar.

Resultados

El procesamiento de las encuestas de consumo arrojó los siguientes resultados: El 32% de las encuestadas presentó una ingesta muy elevada de ácidos grasos saturados y el 24% elevada. Esta ingesta inadecuada de lípidos podría causar enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares, entre otras patologías. Esto se agrava aún más si se considera que el 41% de las mujeres consumían colesterol en exceso.

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir ácidos grasos monoinsaturados (omega 9), por sus múltiples beneficios asociados a prevenir enfermedades cardiovasculares, asociándolo a la reducción del colesterol. Sólo un 28% lo consume en niveles adecuados. Con respecto al 41% que lo consumen en exceso corresponde a encuestas de mujeres de nivel socioeconómico alto y muy alto. El resto prácticamente no lo consume.

El 45% de las encuestadas presentaron un bajo o muy bajo consumo de hierro. Esto se asoció a un nivel socioeconómico bajo y a dietas desequilibradas en el resto. Un 25% tuvo una ingesta normal, y un 30% elevada coincidiendo con un elevado consumo de carnes.

Si analizamos el sodio, proveniente de los alimentos nos encontramos que solo el 26% consume sodio en exceso. Sin embargo, si consideramos además la sal que se incorpora a través del salero resulta que este porcentaje se eleva al 56%, se ha tomado como parámetro la recomendación actual de ingerir 2400 mg/d de sodio. Actualmente en el país se encuentra vigente la campaña “menos sal mas vida”, que le propone a la industria reducir del 5% al 18%.

Con respecto al consumo de ácido fólico es preocupante observar que un 30% de las encuestadas lo ingieren en menor cantidad a la recomendada, esto se podría traducir en alteraciones del feto durante el embarazo, tales como: labio leporino, espina bífida, muerte. Se deja aclarado que si bien la harina de trigo esta enriquecida con este micronutriente, existen muchas pérdidas al momento de la cocción. Con respecto al grupo que lo ingiere en exceso no hay problemas de toxicidad porque es una vitamina hidrosoluble termolábil que se degrada rápidamente.

El 58% presentó una baja ingesta de vitamina A, esto traería como consecuencia ceguera nocturna, pérdidas de visión, entre otros. El 71% de las entrevistadas poseía un bajo consumo de vitamina C, que no sólo afecta la asimilación de hierro, sino al sistema inmunitario en general.

Otro factor a tener en cuenta es la ingesta de fibra, que si bien produce arrastre de minerales, es importante que se ingiera 25 g/d. El 91% de las encuestadas presentó una baja ingesta de fibras, esto generalmente está relacionado a un bajo consumo de vegetales. Con respecto al calcio, es preocupante que el 78% de las encuestadas presentaron un nivel de ingesta bajo y muy bajo, esto se traducirá en el futuro en osteoporosis y fracturas. Si bien el calcio es competitivo con el hierro ambos son imprescindibles para evitar anemias y/o enfermedades óseas, entre otras.

Conclusión

De los datos antes analizados surge que los hábitos de consumo de la población encuestada no son adecuados, tanto por defecto como por exceso y se hace imperioso tomar medidas para mejorar la salud poblacional, tales como campañas educativas.