

Evaluación Antropométrica de Vegetariano del Gran Mendoza Anthropometric Evaluation of Vegetarians from Greater Mendoza

Martínez Constanza; Millán Martina; Ojeda Milagros; Ojeda Nicolás; Mezzatesta Pablo

Facultad de Ciencias de la Nutrición Universidad Juan Agustín Maza
Email: pmezzatesta@umaza.edu.ar

PALABRAS CLAVES

Palabras Clave: vegetarianos; antropometría; índice de masa corporal
Key Words: vegetarians; anthropometry; body mass index

INTRODUCCIÓN

En la postura manifestada por la Academia de Nutrición y Dietética de Estados Unidos, manifiesta que "las dietas vegetarianas, incluyendo las veganas, planificadas de manera adecuada, son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden proporcionar beneficios para la salud en la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades.

Estas dietas son apropiadas para todas las etapas del ciclo vital, incluyendo el embarazo, la lactancia, la infancia, la niñez, la adolescencia, la edad adulta, así como para deportistas, sin embargo, muchas personas la realizan sin un buen asesoramiento nutricional, por lo cual es importante saber si sus parámetros antropométricos son adecuados

OBJETIVO

Determinar los parámetros antropométricos de vegetarianos del Gran Mendoza.

HIPÓTESIS

Los parámetros antropométricos de vegetarianos del Gran Mendoza, son adecuados.

METODOLOGÍA



Para ello se convocó a través de redes sociales, grupos de vegetarianos que existen en el Gran Mendoza.

En este estudio se evaluaron 72 hombre y mujeres, los cuales quisieron participar voluntariamente del estudio, previa firma del consentimiento informado, aprobado oportunamente por el Comité de Ética de la Universidad Juan Agustín Maza, en el cual se les aclaraba los estudios a realizar y la confidencialidad de los datos.



Siendo los criterios de inclusión tener entre 18 y 65 años, no cursar ninguna enfermedad de base que pueda alterar los resultados que se obtuvieran, si era mujer no estar embarazada o en periodo de lactancia.

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA



Realizándole los siguientes análisis antropométricos metabolismo basal, índice de masa corporal (IMC), peso, porcentaje de grasa corporal y de músculo esquelético con balanza de bioimpedancia marca OMRON HBF 514C.

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA



Se midió la altura con tallímetro portátil



Se obtuvo el diámetro de muñeca y cintura con cinta métrica metálica

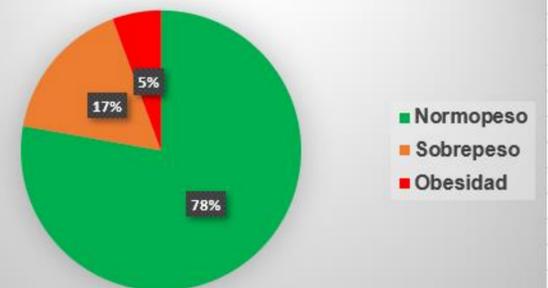


Se se tomó la presión arterial con tensiómetro digital OMRON

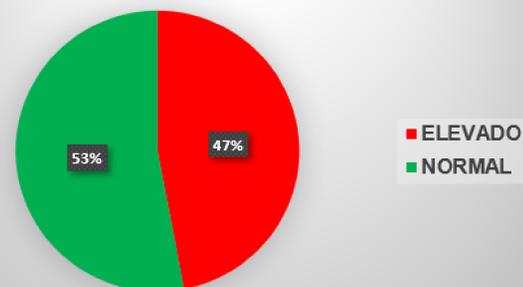
RESULTADOS

Del análisis surge que sólo un 22% tiene sobrepeso y obesidad, frente al 60% de las personas que siguen una alimentación omnívora.

IMC en porcentaje



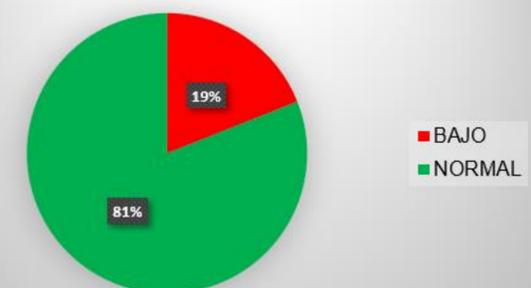
GRASA CORPORAL



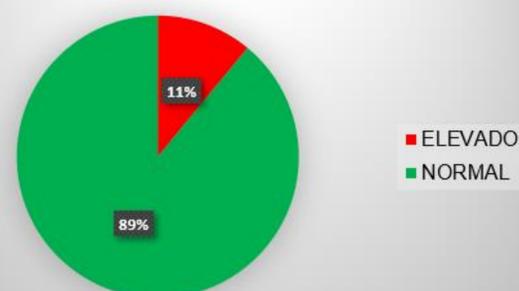
Si bien el resultado de IMC es muy bueno, es preocupante que casi el 50% de los encuestados presenten un elevado índice de masa corporal.

Los bajos valores de índice de masa muscular puede deberse a una baja ingesta de proteínas y a sedentarismo.

ÍNDICE DE MASA MUSCULAR



ÍNDICE CINTURA CADERA



Si el índice de cintura cadera es elevado aumenta el riesgo de padecer ENT a futuro

CONCLUSIONES

Los valores de IMC son muy adecuados en comparación con la población en general, según datos de las ENNYS 2, pero al analizar porcentaje de grasa corporal y músculo se puede observar poco desarrollo muscular y gran porcentaje de pacientes con grasa corporal elevada, con los riesgo que esto conlleva.