

Estilos de vida y factores de riesgo para la salud

P. Mezzatesta, B. Barrionuevo, A. De Battista, J. Díaz, E. Raimondo, V. Avena, B. Arce Taret y S. Cadelago

Facultad de Ciencias de la Nutrición
pablomezzatesta@yahoo.com.ar

Introducción

Se realizó una comparación entre tres estilos de vida, según los hábitos alimentarios, para determinar tendencias que pueden influir en la salud de los individuos.

Objetivo

Establecer factores que indiquen peligros para la salud según el estilo de vida.

Metodología

Fueron evaluadas, a través de encuestas de consumo y análisis bioquímicos y antropométricos, 65 personas mayores de edad cuya alimentación es omnívora, ovolacto-vegetariana o vegana. Se compararon 21 factores de riesgo que implican peligro para la salud, como fumar, lipoproteínas de baja densidad (LDL, del inglés Low Density Lipoprotein) elevadas, IMC alto, déficit de vitaminas y demás.

Resultados

Los datos que se obtuvieron de la comparación son los siguientes:

1) Hábitos tóxicos: fumar: 20% de cada grupo declaró que fumaba de cinco a diez cigarrillos por día. 2) Factores que inciden en el estrés oxidativo: horas de sueño: el 60% de los omnívoros, el 40% de los veganos y el 20% de los ovolacto-vegetarianos duermen menos de seis horas por día; insomnio: el 20% de los omnívoros afirmó que padecía insomnio; trabajar más de diez horas por jornada: el 20% de los omnívoros afirmó que lo hacía.

3) Factores dietarios: vitamina E inferior a 15 mg/día: el 100% de los omnívoros y el 80% de los veganos y ovolacto-vegetarianos presentaban déficit; vitamina D menor a 5µg/día: el 80% de los omnívoros, el 60% de los ovolacto-vegetarianos y el 40% de los veganos evidenciaron déficit; calcio inferior a 1.200mg/día: el 100% de los veganos y los omnívoros y el 80% de los ovolacto-vegetarianos arrojaron déficit; consumo de colesterol menor a 300mg/día: el 40% de los omnívoros y el 20% de los ovolacto-vegetarianos; consumo de grasas saturadas inferior al 33% del total de grasas consumidas: el 40% de los omnívoros incorporaban grasas saturadas en exceso; consumo de calorías en exceso según el requerimiento de cada individuo: el 80% de los veganos y los ovolacto-vegetarianos, y el 40% de los omnívoros consumían calorías en exceso; consumo de proteínas menor al

11,4% del valor calórico total (< 0,8g/kpc): el 80% de los veganos y el 60% de los ovolacto-vegetarianos presentaron déficit de consumo de proteínas; déficit de cinc en hombres inferior a 11mg/día y en mujeres menor a 8 mg/día: el 60% de los ovolacto-vegetarianos y el 20% de los omnívoros y los veganos evidenciaron déficit; vitamina B12 menor a 2,5µg/día: el 100% de los veganos, el 80% los ovolacto-vegetarianos y el 20% de los omnívoros arrojaron déficit, y vitamina B9 inferior a 400µg/ día: el 100% de los ovolacto-vegetarianos, el 60% de los omnívoros y el 40% de los veganos presentaron déficit.

4) Valores antropométricos: IMC menor al 25%: el 60% de los omnívoros tenían un IMC elevado; porcentaje de grasa corporal inferior al 25% en hombres y menor al 33% en mujeres: el 100% de los omnívoros presentaron un porcentaje elevado.

5) Valores bioquímicos: colesterol inferior a 2g/l: el 20% de los omnívoros y los ovolacto-vegetarianos mostraron valores elevados; triglicéridos inferiores a 1,5g/l: el 40% de los omnívoros y el 20% de los veganos presentaron triglicéridos elevados; LDL inferior a 1,3g/l: valores normales; HDL menor a 0,5g/l: el 40% de los omnívoros y los ovolacto-vegetarianos y el 20% de los veganos presentaron valores bajos, y hematocrito: valores normales.

Conclusión

Del análisis de los 21 factores de riesgo se puede observar que el grupo de dieta omnívora encabeza con mayor porcentaje en 14 factores de riesgo, mientras que la dieta ovolacto-vegetariana predomina en seis factores. Por último, la dieta vegana sólo encabeza en cinco factores de riesgo.