

# Factores de riesgo para la salud y su relación con ingesta de macronutrientes

L. Sánchez; P. Mezzatesta; B. Barrionuevo; L. Gascón; C. Llaver; E. Raimondo.  
lsanchez@umaza.edu.ar

## INTRODUCCIÓN

Existen estudios epidemiológicos que demuestran que una ingesta de hidratos de carbono, acompañada de un inadecuado consumo de grasas saturadas y trans conllevan a un incremento de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, como son la obesidad, diabetes y accidente cerebrovasculares. Por otra parte el excesivo consumo de proteínas trae aparejado aumento de ácido úrico y problemas renales.

**OBJETIVO:** Comparar entre tres hábitos alimentarios mixtos, ovo-lacto-vegetarianos y veganos para determinar ingesta de macronutrientes y factores que indiquen peligros para la salud, según la conducta alimentaria..

## METODOLOGÍA

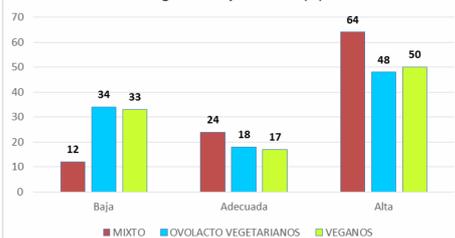
Se evaluaron, a través de encuestas de consumo, análisis bioquímicos y antropométricos, a 120 adultos sanos mayores de 18 años. La muestra se obtuvo de una base de datos dividida en tres estratos coincidentes con su estilo de alimentación, y se seleccionaron con asignación proporcional. Para el análisis de ingesta diaria se utilizó un recordatorio mensual que abarca 130 alimentos, cuya composición se extrajo de tablas de Argenfood y análisis efectuados por el grupo de investigadores participantes. La evaluación antropométrica se realizó usando una balanza de bioimpedancia, tallímetro y cinta métrica para determinar diámetro de cintura y muñeca. Los datos individuales se procesaron usando el programa estadístico SPSS.



## RESULTADOS

### RESULTADOS

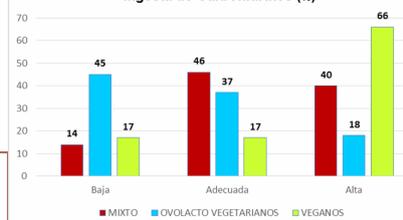
#### Ingesta de proteínas (%)



La baja ingesta produce un mayor riesgo de desnutrición proteica porque los vegetales aportan proteínas de bajo valor biológico, y es necesario saber combinarlas para asegurar su asimilación. Las proteínas en exceso puede afectar los riñones e hígado por la formación excesiva de amoníaco, urea y ácido úrico.

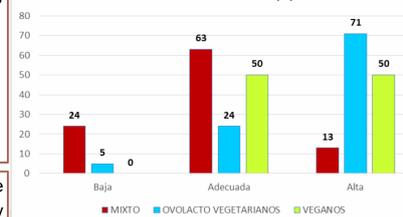
Además, la proteína animal ayuda a la formación de cálculos renales, por eliminación de calcio. Por otra parte el exceso de amoníaco puede provocar cansancio, cefaleas y nauseas.

#### Ingesta de Carbohidratos (%)



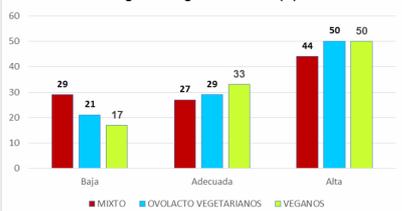
Una ingesta adecuada de carbohidratos es importante para suministrar la energía necesaria para las funciones metabólicas. Una baja ingesta, puede llevar a un inadecuado suministro de glucosa al cerebro y un exceso conduce a sobrepeso y obesidad.

#### Consumo de Fibra (%)

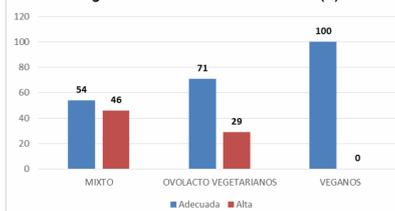


Un adecuado consumo de fibra contribuye a mejorar el tránsito lento, a la eliminación de tóxicos y provee saciedad. Una baja ingesta de fibra produce el efecto contrario. Un exceso produce flatulencia, arrastre de minerales, vitaminas y aminoácidos.

#### Ingesta de grasas totales (%)

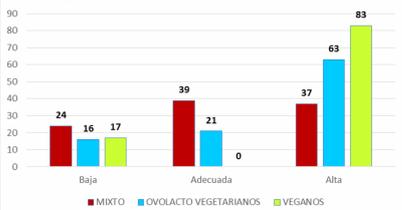


#### Ingesta de Ácidos Grasos Saturados (%)

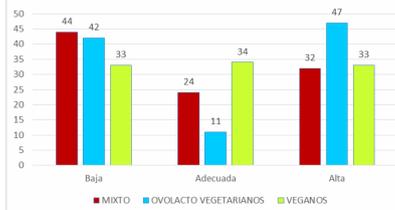


Además de la cantidad, es importante el tipo de grasa que se ingiere. En el caso de las saturadas su consumo elevado se asocia a hipertensión y accidentes cerebrovasculares. El consumo de este tipo de grasas es un factor de riesgo para la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una ingesta de ácidos grasos monoinsaturados del 12% respecto al valor calórico total, por el efecto cardioprotector de este tipo de grasas. Los ácidos grasos poliinsaturados no los sintetizamos, por lo cual son esenciales y debemos consumirlo con la dieta.

#### Ingesta de Ácidos Grasos Monoinsaturados (%)



#### Ingesta de Ácidos Grasos Poliinsaturados (%)



Balanza de bioimpedancia en la cual se determina: metabolismo basal, porcentaje de grasa visceral, grasa corporal y músculo esquelético, índice de masa corporal.

Los valores en exceso se relacionan con contenido de óxido nítrico en sangre superiores a 27 mM/ml de NO<sub>2</sub>Na.

## DISCUSIÓN

Comparando los valores hallados con los patrones de referencia nutricional, antropométrica y de estilo de vida, se determinó que 40% de las personas que consumían una dieta mixta, están más expuesto a factores de riesgo por exceso en el consumo de macronutrientes respaldado por los valores hallados en la evaluación antropométrica. Respecto a los grupos vegetariano solo el 15% está expuesto a factores de riesgo y los ovo-lacto-vegetarianos el 29% están expuesto a factores de riesgo.

## CONCLUSIÓN

Se pudo establecer cómo la dieta influye en el incremento de factores de riesgo, que se pueden traducir en (ECNT) enfermedades crónicas no transmisibles a futuro. Se hace imprescindible realizar campañas nutricionales a fin de contribuir a cambiar hábitos nutricionales y tratar de disminuir la incidencia de obesidad..