

Presencia de obesidad y desequilibrios nutricionales en una población urbana vulnerable.  
Autores: Tachdjian Cecilia, Vidueiros Silvina Mariela, Feliu María Susana, López Graciela,  
González Ana Inés, Pallaro Anabel  
Facultad de Farmacia y Bioquímica, Universidad de Buenos Aires

La incidencia de obesidad en todo el mundo ha aumentado de manera drástica durante las últimas décadas. La OMS estima que en todo el mundo hay más de 1.000 millones de adultos con sobrepeso y obesidad, los cuales se asocian con resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, hepatopatía grasa y aterosclerosis, entre otras patologías. Si bien es considerada una enfermedad crónica no transmisible, los hábitos dietéticos compartidos en el ámbito familiar obedecen a características culturales y son los principales responsables de esta patología. Las poblaciones con menores recursos y acceso a la educación son más vulnerables a padecer desequilibrios nutricionales.

Los objetivos de este trabajo fueron evaluar la presencia de obesidad y el estado nutricional de una población vulnerable del Barrio Cildañez perteneciente a la Ciudad de Buenos Aires, promover el conocimiento en la comunidad de los riesgos asociados y la importancia de la adopción de hábitos de vida saludables, favoreciendo la participación de estudiantes de las carreras de Bioquímica y Licenciatura en Nutrición en actividades de vinculación social.

En el marco del Programa Integral de Barrios Vulnerables de la UBA, financiado por el Programa de Voluntariado Universitario del Ministerio de Educación, se capacitó a los estudiantes para la administración de las encuestas, en una comunicación efectiva con los pacientes y para la evaluación de resultados. Se estudiaron 88 individuos adultos, a través de encuesta alimentaria y mediciones antropométricas peso, talla y circunferencia de cintura (CC) calculándose el Índice de Masa Corporal (IMC). La estimación de la ingesta alimentaria consistió en un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y preguntas de hábitos como utilización de sal, frituras, actividad física y hábito de fumar. Para calcular el contenido de nutrientes se utilizó como base de datos Argenfoods/INCAP. Se determinó la ingesta diaria de macronutrientes y se calculó el porcentaje de energía aportado por hidratos de carbono (HC%), proteínas (P%), lípidos totales (F%), la proporción de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados (S%:M%:PI%) y la relación K/Na. Se realizaron informes individuales que fueron entregados en forma personalizada.

Del total de individuos analizados, 79% fueron mujeres (21-68 años) y el 21% varones (25-76 años). La población general presentó 31% de sobrepeso (IMC: 25-29.9 Kg/m<sup>2</sup>) y 44% de obesidad (IMC>30 Kg/m<sup>2</sup>). En mujeres, el 66% presentó una CC superior al valor deseable de 88 cm y el 47% de los hombres, superior a 102 cm. Los resultados de las encuestas nutricionales mostraron que P%: 16.6 ±6.1; F% 28.5±9.7; S%:M%:PI%= 8:10:10, K/Na: 2.3±1.2. El 60% de los individuos estudiados habitualmente salan las comidas y consumen frituras, 11% fuma y 48% declaró no caminar 10 minutos seguidos. El F% de la dieta se encontró aumentado en un 41% de la población. A pesar de que la distribución de ácidos grasos se acerca a los valores adecuados, es importante remarcar que la mayor parte proviene de aceites utilizados en frituras, por lo cual, habría que evaluar la calidad final de éstos. Por otra parte, solamente en el 17% de la población se observó la relación K/Na aumentada por encima del valor aconsejado ( $\geq 3$ ). Estos resultados muestran una distorsión en la composición de macronutrientes de la dieta especialmente en los lípidos, acompañado de hábitos sedentarios que predisponen a mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. En la devolución personalizada se brindaron recomendaciones saludables, acordes con las posibilidades de los individuos.