

Encuesta sobre hábitos alimentarios y actividad física en adolescentes de Buenos Aires y Rosario de Nivel SE medio-alto y alto

Paula Pueyrredón, Alicia Roviroso, Sergio Britos, Alejandro O'Donnell

Resumen Ejecutivo

El estudio de la Obesidad infantil es uno de los temas de agenda de CESNI al considerársela una de las manifestaciones nutricionales adversas más frecuentes y de tendencia posiblemente creciente.

Es importante el análisis de la dimensión del problema en diferentes segmentos y la relación entre su ocurrencia y diferentes atributos de consumo y de prácticas alimentarias o de actividad física.

El grupo de adolescentes está expuesto a diversos factores que dependiendo de su frecuencia y ocurrencia pueden convertirse en obesogénicos, como por ejemplo el consumo en exceso de alimentos de alta densidad energética y baja densidad de nutrientes, escaso hábito de desayuno y de comensalidad familiar, alta frecuencia de visitas a locales de comida rápida o delivery, bajos niveles de realización de actividad física.

El estudio sobre Hábitos Alimentarios y Actividad Física en Adolescentes fue realizado por un equipo de nutricionistas entrenados y conducidos por el Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil (CESNI) entre junio y octubre de 2005 sobre una muestra de 553 adolescentes de 7 colegios privados de alto nivel socioeconómico de Buenos Aires (Capital y zona norte de Buenos Aires) y Rosario.

El estudio es de naturaleza descriptiva acerca de un conjunto de hábitos alimentarios y de realización de actividades, un análisis de frecuencia de consumo de alimentos y mediciones antropométricas para determinar prevalencia de sobrepeso y obesidad en el grupo estudiado.

Las técnicas de encuesta y mediciones utilizadas y los criterios de análisis de la información (recomendaciones de ingesta y patrones de evaluación de antropometría) utilizadas por CESNI son las habitualmente recomendadas por organizaciones expertas en el tema (FAO/OMS; Institute of Medicine USA; IOTF, Inglaterra).

Los objetivos del estudio fueron la descripción de hábitos alimentarios y de actividad física, consumo de alimentos e ingesta de energía y nutrientes y el análisis de la relación entre exceso de peso y hábitos.

En cuanto al estado nutricional de los adolescentes encuestados, se hallaron prevalencias de sobrepeso (12%) y obesidad (4%) similares a las de otros estudios en niños en Argentina, tales como las que surgen de la revisión realizada por CESNI en "Obesidad en Argentina ¿hacia un nuevo fenotipo? (CESNI 2005).

En relación con la ingesta de nutrientes no se hallaron deficiencias significativas, con excepción del calcio y en menor medida la vitamina C. La ingesta de energía promedio es adecuada, pero es destacable que más de un 50% de la muestra estudiada ingiere más kilocalorías que las recomendadas. La distribución en hidratos de carbono, proteínas y grasas es armónica, con un leve exceso de calorías aportadas por grasas (32% de la energía total).

La población estudiada, si bien con un promedio de 13 horas diarias destinadas a actividades sedentarias utiliza 1 hora por día en la realización de actividades físicas intensas.

El hábito de desayuno y de comensalidad (al menos comer una vez al día en familia) mostró una correlación directa con menor ingesta de energía y grasas, mientras que las mayores frecuencias de consumo de delivery y frituras se asociaron con un mayor consumo de energía y grasas, indicando ser hábitos no tan saludables.

Galletitas dulces, golosinas, bebidas azucaradas y productos de repostería (mayormente facturas) fueron los alimentos "obesogénicos" con mayor aumento en su contribución

marginal en kilocalorías a medida que estas (las kilocalorías totales) aumentan. También se comprobó que el aumento en el consumo de esos alimentos tiende a desplazar la ingesta de otros de mayor calidad nutricional como carnes, frutas, lácteos, pan y vegetales.

Con relación a la hamburguesa, no se halló correlación estadísticamente significativa entre su consumo y la condición de sobrepeso u obesidad. El porcentaje de las kilocalorías totales provenientes de hamburguesa no se correlaciona ni con la ingesta de energía ni con el consumo de alimentos "obesogénicos" ni con el de alimentos de buena calidad nutricional (lácteos, cereales, carnes, frutas, etc).

En síntesis el hecho de consumir hamburguesas comerciales en la dieta hogareña no representa por sí mismo un factor obesogénico.

