

Estado nutricional como factor de riesgo cardiovascular en estudiantes universitarios del último año de la Carrera Medicina en la Facultad de la Universidad Nacional del Nordeste

Nutritional status as a cardiovascular risk factor in university students of the last year of the Medicine Career in the Faculty of the National University of the Northeast

Agustina Tomé Schabehorn¹ ; Rosana Gerometta¹ 

RESUMEN

La alimentación saludable es un factor importante e indispensable, más aún en futuros profesionales de la salud, ya que estos son los próximos promotores de la misma. Es por ello que el presente estudio está destinado a conocer la ingesta de alimentos con relación a su calidad y composición; y su vínculo con las emociones. La actividad física actúa como un factor protector ante las enfermedades crónicas no transmisibles, cobrando así una especial importancia, principalmente ante la aparición de factores de riesgos cardiovasculares. El presente estudio fue observacional de tipo transversal; la muestra incluyó a 104 estudiantes del último año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, en la provincia de Corrientes, Argentina. La técnica de recolección de datos fue a través de un cuestionario adaptado a la virtualidad mediante la plataforma de “Google Forms”, que incluyó 22 preguntas. El análisis de datos fue a través de una planilla de cálculo de Excel, mediante estadística descriptiva. Los principales resultados mostraron que existe un porcentaje muy significativo de ingesta de alimentos con alto contenido calórico, asimismo, se evidenció que el rotulado de los alimentos no se tiene en cuenta en la gran mayoría de los participantes al momento de elegir alimentos envasados. Además, se ha comprobado que las emociones influyen en gran medida en la alimentación.

Palabras clave: Nutrición, Actividad física, Universitarios.

Fecha de recepción: enero 2023; fecha de aceptación: marzo 2023

¹Facultad de Medicina, Universidad Nacional del Nordeste, Corrientes, Argentina.

Autor de correspondencia: Agustina Tomé Schabehorn. Email: agustinatome97@gmail.com



Este es un artículo publicado en acceso abierto bajo una Licencia Creative Commons.

ABSTRACT

Healthy eating is an important and essential factor, even more so in future health professionals, since these are the next promoters of it. That is why the present study is intended to know the intake of food in relation to its quality and composition; and its link with emotions. Physical activity acts as a protective factor against chronic non-communicable diseases, thus gaining special importance, mainly in the face of the appearance of cardiovascular risk factors. This was an observational, cross-sectional study; The sample includes 104 medical students in their final year at the Faculty of Medicine of the Universidad Nacional del Nordeste, in the province of Corrientes, Argentina. The data collection technique was through a questionnaire adapted to virtuality through the “Google Forms” platform, which included 22 questions. The data analysis was through an Excel spreadsheet, using descriptive statistics. The main results showed that there is a very significant percentage of food intake with high caloric content, in addition, it is evident that the food labeling is not taken into account in the vast majority of participants when choosing packaged foods. In addition, it has been proven that emotions greatly influence eating.

Keywords: Nutrition, Physical activity, University students.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, a nivel global se ha incrementado el interés por estudiar la ingesta dietética, en función de las evidencias científicas que demuestran una relación de causalidad entre el consumo de alimentos y los factores de protección o riesgo para enfermedades no transmisibles (ENT). (Lares et. al., 2011).

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en la región de las Américas anualmente 4,45 millones de personas mueren por ENT (OPS, 2007).

En Argentina en 2013, las ENT representaron el 77% del total de muertes definidas, con una tasa bruta de mortalidad de 5,6 por cada 1.000 habitantes y un importante impacto en la mortalidad prematura (30,3 años de vida potencialmente perdidos por cada 1.000 habitantes). (Ministerio de Salud de la Nación, 2014).

Las enfermedades cardiovasculares constituyen un grupo de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas. Y los factores de riesgo conductuales más importantes en estas son la dieta inadecuada, la inactividad física, el consumo de tabaco y el consumo nocivo de alcohol. Los efectos de los factores de riesgo conductuales pueden manifestarse en las personas en forma de hipertensión, hiperglucemia e hiperlipidemia, además de sobrepeso y obesidad. (OMS, 2022).

En relación con los factores de riesgo cardiovasculares en Argentina, la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) realizada en 2013 ha detectado un aumento de sobrepeso (37,1%) y obesidad (20,8%) con respecto a los años 2005 y 2009; también el bajo nivel de actividad física y el escaso consumo de frutas y verduras (Begué et. al., 2013).

El término “dieta saludable” se define

como un equilibrio y una variedad de alimentos y bebidas que ayudan a una persona a lograr y mantener un peso saludable, respaldan la salud y previenen enfermedades. El Departamento de Agricultura de EE. UU. y la Administración de Drogas y Alimentos de EE. UU. recomienda aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, proteínas magras y aceites, y disminuir el consumo de alimentos con altos niveles de sodio, grasas saturadas, grasas trans y azúcares añadidos. (Krist, 2020).

En relación a la actividad física; a la misma se la define ampliamente como cualquier actividad corporal que mejora o mantiene la salud y el estado físico en general. El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. recomienda que los adultos mayores de 18 años realicen al menos 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos de intensidad vigorosa por semana, además de participar en actividades de fortalecimiento al menos dos veces por semana. (Krist, 2020).

El objetivo de este estudio se basa en destacar a los factores nutricionales, como condicionantes en la génesis de este tipo de patologías; analizar la alimentación y sus hábitos de ingesta en estudiantes de medicina del último año de la facultad; determinar el grado de conocimiento en la población de estudio acerca de la nutrición adecuada y la importancia de la actividad física.

Elegimos evaluar a los estudiantes de medicina de sexto año porque los profesionales de la salud forman parte de un importante grupo encargado de la promoción de la salud. Es por eso que se esperaría, por sus conocimientos, tomen una conducta saludable con respecto al estilo de vida y de esta manera influir positivamente en la salud de la población general.

MÉTODO

Diseño del estudio:

Se realizó un estudio observacional de tipo transversal, es decir, donde no se modifican las variables y se describe un fenómeno en un momento determinado (junio-septiembre 2022).

Población:

La población incluyó a 280 estudiantes de medicina de sexto año de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, en Argentina.

Categorización de la muestra:

Se realizó una muestra de tipo probabilística utilizando la calculadora QuestionPro, dando como resultado un número de 163.

Se utilizó como *criterio de inclusión* a todos los alumnos de sexto año, regulares, pertenecientes a la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste, que estuvieron de acuerdo en participar, previa autorización de un consentimiento informado de manera virtual.

Como criterio de exclusión se tuvo en cuenta a los alumnos con trastornos digestivos y embarazadas.

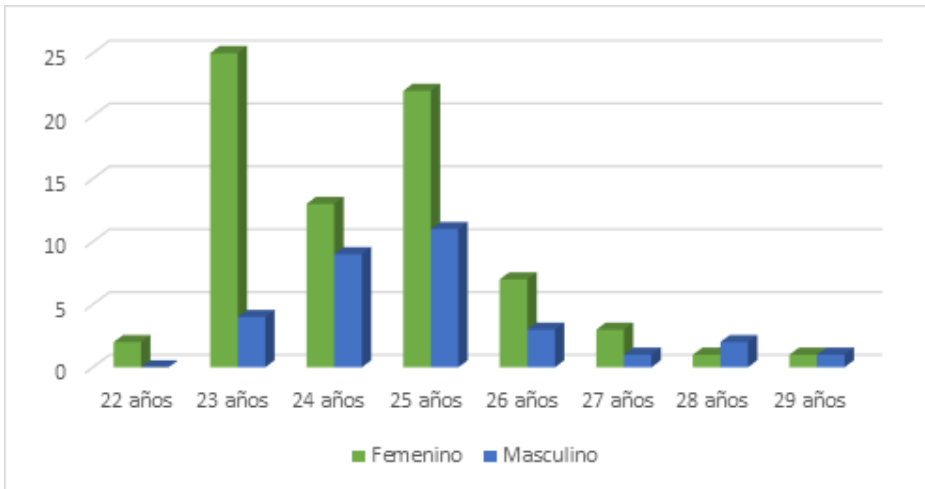
La información se obtuvo mediante un cuestionario (Pardo A. et al, 2004) adapta-

do a la virtualidad mediante la plataforma de "Google forms". El cuestionario final incluye 22 preguntas agrupadas en cinco dimensiones: contenido calórico de la dieta, comer por bienestar psicológico, ejercicio físico, alimentación saludable y consumo de alcohol. La estructura factorial encontrada se reproduce en lo esencial utilizando muestras distintas y diferentes métodos de extracción: en todas las dimensiones se obtienen índices de fiabilidad alfa por encima de 0,75, excepto en consumo de alcohol; la estabilidad test-retest es superior a 0,90 en todas las dimensiones excepto en consumo de alcohol; en los análisis de validez efectuados (de constructo, de contenido y discriminativa) los resultados son muy satisfactorios. Cada una de las respuestas consta de 5 opciones tipo Likert (nunca, pocas veces, con alguna frecuencia, muchas veces, y siempre). La herramienta descrita fue distribuida a los participantes a través de un servicio de mensajería virtual (WhatsApp). Los datos se ingresaron directamente desde el cuestionario a una planilla de cálculo Excel, para ser posteriormente analizada mediante estadística descriptiva.

RESULTADOS

Se obtuvo 104 cuestionarios completos. Fueron respondidos por estudiantes con un rango de edad entre 23-25 años, 59 casos (56,7%) siendo predominante el sexo femenino, 74 casos (71,2%), con los

siguientes valores: entre 22-23 años, fueron 28 casos (26,9%), 24-25 años, 55 casos (52,9%), 26-27 años, 14 casos (13,4%), y 28-29 años, 4 casos (3,9%).

Figura 1. Edad y Sexo

En cuanto a la pregunta ¿soy consciente de las calorías que ingiero al cabo del día?, las respuestas obtenidas fueron: “nunca” 34 casos (32,7%), “pocas veces” 31 casos (29,8%), “con alguna frecuencia” 18 casos (17,3%), “muchas veces” 13 casos (12,5%) y “siempre” 8 casos (7,7%). Sobre ¿si picoteo, consumo alimentos bajos en calorías (fruta, un vaso de agua, etc.)? Se observaron los siguientes resultados: “nunca” 11 casos (10,6%), “pocas veces” 27 casos (26%), “con alguna frecuencia” 41 casos (39,4%), “muchas veces” 20 casos (19,2%) y “siempre” 5 casos (4,8%).

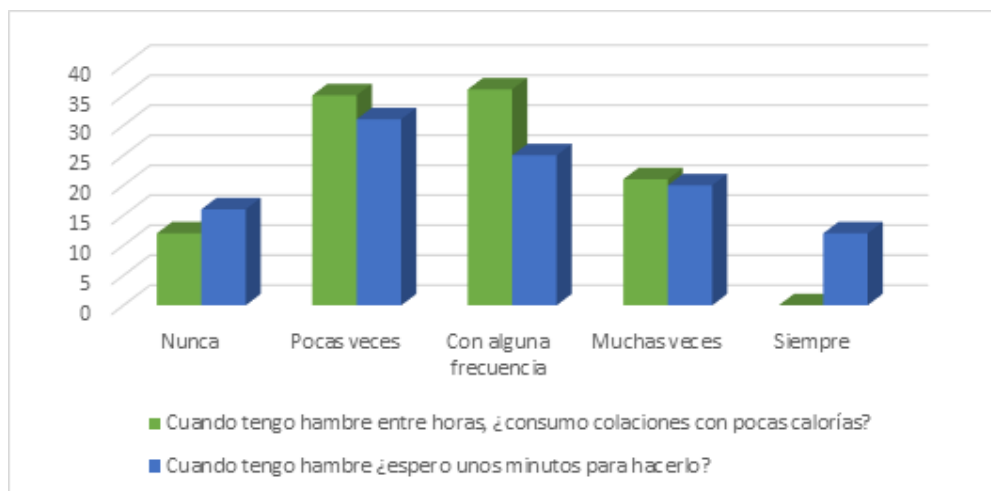
En relación con la pregunta ¿los lácteos que consumo son descremados? Respondieron “nunca” 15 casos (14,4%), “pocas veces” 20 casos (19,2%), “con alguna frecuencia” 10 casos (9,6%), “muchas veces” 19 casos (18,3%) y “siempre” 40 casos (38,5%).

Respecto a ¿Me sirvo porciones pequeñas? Se mostraron los siguientes resultados “nunca” 19 casos (18,3%), “pocas veces” 24 casos (23,1%), “con alguna frecuencia” 35 casos (33,7%), “muchas veces” 20 casos (19,2%) y “siempre” 6 casos (5,8%).

En cuanto a la pregunta Cuando tengo hambre entre horas, ¿consumo colaciones con pocas calorías? Los resultados fueron “nunca” 12 casos (11,5%), “pocas veces” 35 casos (33,7%), “con alguna frecuencia” 36 casos (34,6%), “muchas veces” 21 casos (20,2%) y la opción “siempre” no arrojó ningún resultado.

La pregunta Cuando tengo ganas de comer algo, ¿espero unos minutos para hacerlo? Dió como resultado “nunca” 16 casos (15,4%), “pocas veces” 31 casos (29,8%), “con alguna frecuencia” 25 casos (24%), “muchas veces” 20 casos (19,2%) y “siempre” 12 casos (11,5%).

Figura 2. Colaciones y tiempo de espera para la ingesta



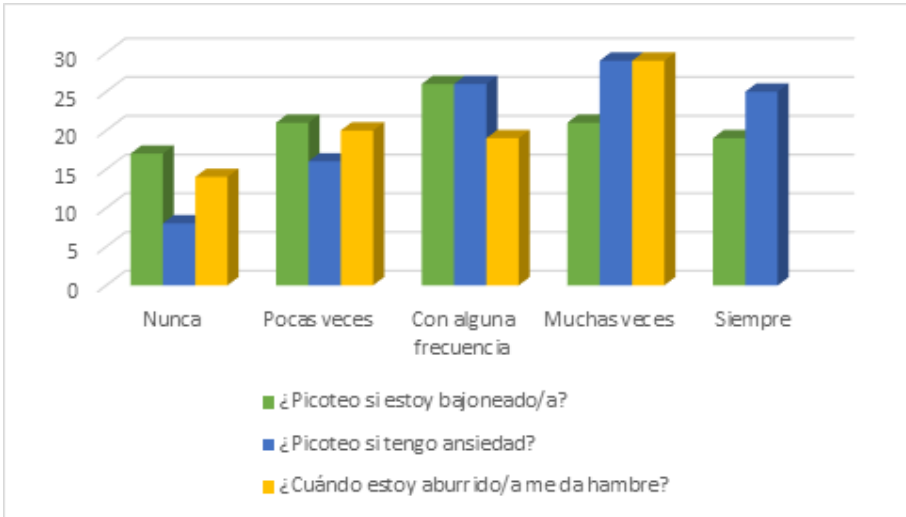
De acuerdo a Cuándo como en un restaurante, ¿tengo en cuenta las calorías de los alimentos? Los resultados fueron “nunca” 73 casos (70,2%), “pocas veces” 17 casos (16,3%), “con alguna frecuencia” 8 casos (7,7%), “muchas veces” 3 casos (2,9%) y “siempre” 3 casos (2,9%).

Con referencia a la revisión del rotulado alimentario, las respuestas fueron las siguientes: “nunca” 40 casos (38,5%), “pocas veces” 16 casos (15,4%), “con alguna frecuencia” 18 casos (17,3%), “muchas veces” 17 casos (16,3%) y “siempre” 13 casos (12,5%).

Con respecto a los estados de ánimo y la alimentación informaron que: ¿Picoteo si estoy bajoneado/a? “nunca”

17 casos (16,3%), “pocas veces” 21 casos (20,2%), “con alguna frecuencia” 26 casos (25%), “muchas veces” 21 casos (20,2%) y “siempre” 19 casos (18,3%); ¿Picoteo si tengo ansiedad? En la cual las respuestas fueron “nunca” 8 casos (7,7%), “pocas veces” 16 casos (15,4%), “con alguna frecuencia” 26 casos (25%), “muchas veces” 29 casos (27,9%) y “siempre” 25 casos (24%); y: ¿Cuándo estoy aburrido/a me da hambre? Arrojando los siguientes resultados: “nunca” 14 casos (13,5%), “pocas veces” 20 casos (19,2%), “con alguna frecuencia” 19 casos (18,3%), “muchas veces” 29 casos (27,9%) y “siempre” 22 casos (21,2%).

Figura 3. Estado de ánimo y alimentación



En consideración al ejercicio físico: ¿Realizo un programa de ejercicio físico? Y las respuestas fueron “nunca” 15 casos (14,4%), “pocas veces” 18 casos (17,3%), “con alguna frecuencia” 13 casos (12,5%), “muchas veces” 22 casos (21,2%) y “siempre” 36 casos (34,6%). ¿Hago ejercicio regularmente? Con los siguientes resultados “nunca” 8 casos (7,7%), “pocas veces” 18 casos (17,3%), “con alguna frecuencia” 20 casos (19,2%), “muchas veces” 20 casos

(19,2%) y “siempre” 38 casos (36,5%). ¿Saco tiempo cada día para hacer ejercicio? Y las respuestas fueron “nunca” 12 casos (11,5%), “pocas veces” 21 casos (20,2%), “con alguna frecuencia” 14 casos (13,5%), “muchas veces” 28 casos (26,9%) y “siempre” 29 casos (27,9%).

Con respecto a la calidad de los alimentos y bebidas consumidos, se describen las respuestas en la siguiente tabla (Tabla 1).

Tabla 1. Calidad de alimentos y bebidas ingeridos por los universitarios

Pregunta	Nunca	Pocas veces	Con alguna frecuencia	Muchas veces	Siempre
¿Al cocinar, pongo o digo que pongan en la sartén la cantidad mínima de aceite?	12	8	15	22	47
¿Cómo verduras todos los días?	3	13	20	38	30
¿Cómo la carne y el pescado a la plancha o al horno en vez de frito?	5	13	11	27	48
¿Cómo alimentos frescos en vez de platos precocinados?	1	11	30	33	29
¿Cómo carnes grasas?	15	41	35	12	1
¿Compro principalmente alimentos precocinados?	15	56	22	11	0
¿Tomo bebidas de baja graduación alcohólica (cervezas, vinos)?	10	36	38	17	3
¿Tomo bebidas de alta graduación alcohólica (licores, ginebra, whisky)?	49	32	19	4	0

DISCUSIÓN

Los estudiantes universitarios se encuentran en un periodo crítico para el desarrollo de estilos de vida que tienen mucha implicancia en su salud a futuro. Es conocida la vulnerabilidad de este grupo desde el punto de vista nutricional y la caracterización por omitir comidas, picar entre horas, abusar de la comida rápida, del alcohol, de las bebidas azucaradas, de las dietas hipercalóricas, y tener una alimentación con poca variedad, sin embargo, en este estudio se observa bajo consumo de aceite al cocinar y de preparaciones fritas, alto consumo diario de verduras y de alimentos frescos y baja ingesta de bebidas alcohólicas. Estos hallazgos coinciden con los de varios autores (Zacariás et al, 2007; Olivares et al, 2008) sobre un alto consumo de frutas y verduras de los estudiantes universitarios chilenos. También, el estudio de Durá Travé (2013) indica que los universitarios realizan ingestas -a lo largo de la mañanacada vez más ligeras y/o incompletas y, generalmente, de baja calidad nutricional.

Con respecto al rotulado alimentario del presente estudio, se vio reflejado que el mayor porcentaje de la muestra (53,9%) no lo tiene en cuenta a la hora de seleccionar los alimentos envasados, al igual que los resultados del estudio de Archain et al, (2017) que encontró que el 83% de estudiantes universitarios de la UBA conocen lo que es un rótulo, el 56,2% lo leen, pero solo un 17% manifestó entenderlo.

En cuanto a los trastornos del ánimo y su

relación con la alimentación, el 25% de la muestra, aumenta su ingesta cuando se encuentran tristes; el 24% refirió comer más por ansiedad, y el 27,9% mencionó que cuando está aburrido muchas veces ingiere alimentos extras. Estos datos coinciden con un estudio de Aurbués et al. (2019) donde en una muestra de, 1055 estudiantes de ambos sexos, el 23,5%, 18,6% y 33,9% de los participantes mostraron, en mayor o menor medida, niveles de ansiedad, depresión y estrés, respectivamente, además, hasta un 43,1% presentaban insomnio en alguna de sus categorías. También en el estudio de La calidad general de la dieta de universitarios españoles se asoció de forma significativa e inversa a la presencia de algún nivel de ansiedad, estrés o depresión.

El sedentarismo es una situación bastante generalizada en la población universitaria, sin embargo, la presente observación arrojó que más de la mitad de los estudiantes realizan actividad física dentro de un programa, lo que coincide con el 35% de los participantes del estudio de Montero (2006) que indicaron realizar actividad física de forma habitual de 3-4 horas/semana.

El consumo diario de vino es nulo. El 41,4% de la población consume cerveza y destilados semanalmente. El 76,1% de hombres y el 58,7% de mujeres, consumen alcohol como mínimo una vez a la semana, de acuerdo con los aportes de Zaragoza Martí (2013) que indican un alto porcentaje de consumo alcohólico en la muestra.

CONCLUSIONES

Si bien se observa que la preparación de las comidas guarda relación con una ingesta baja en frituras y con una cantidad adecuada de verduras y frutas, el resto de las prácticas podrían ser revisadas a fin de lograr una dieta lo más sana posible.

Sería de interés continuar en esta línea de

investigación, para incrementar la muestra y en un futuro aplicar estrategias de prevención de alteraciones alimenticias y de promoción de la salud en el ámbito universitario a fin de difundir en la comunidad buenos hábitos alimenticios.

REFERENCIAS

1. Archain, R., Lorenzo, S., Massabie, M., Nikitzuk, M. S., y Risso Patron, V. (2017). Consumo de alimentos procesados y ultraprocesados en estudiantes universitarios. Propuesta de un nuevo rotulado de alimentos. [Trabajo de Grado para optar al Título de Licenciado en Nutrición]. Universidad de Buenos Aires.
2. Arbués, E. R., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S. y Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
3. Begué C. Galante M. Gaudio M. Goldberg L. King A. O'Donnell V. Sciarretta V. (2013). Tercera encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles. Gob.ar. https://banco.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000000544cnt-2015_09_04_encuesta_nacional_factores_riesgo.pdf
4. Durá Travé, T. (2013). Nutritional analysis of breakfast on rising and mid-morning snack in a college population. *Nutrición hospitalaria: órgano oficial de la Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral*, 28(4), 1291–1299. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6597>
5. Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Enfermedades cardiovasculares. Recuperado el 13 de febrero de 2023, de <https://www.who.int/es/health-topics/cardiovascular-diseases>
6. Organización Panamericana de la Salud. (2007). Salud en las Américas. Recuperado el 13 de febrero de 2023, de <https://www.paho.org/salud-en-las-americas-2012/dmdocuments/salud-americas-2007-vol-1.pdf>
7. Krist, A. H. (24 de noviembre de 2020). Healthy Diet and Physical Activity for Cardiovascular Disease Prevention in Adults with Cardiovascular Risk Factors: Behavioral Counseling Interventions. <https://www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/healthy-diet-and-physical-activity-counseling-adults-with-high-risk-of-cvd>
8. Lares, M., Velazco, Y., Brito, S., Hernández, P., & Mata, C. (2011). Evaluación del estado nutricional en la detección de factores de riesgo cardiovascular en una población adulta. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, 6(1), 8-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=170219227002>
9. Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=es
10. Olivares C, S., Lera M, L., & Bustos Z, N. (2008). Etapas del cambio, beneficios y barreras en actividad física y consumo de frutas y verduras en estudiantes universitarios de Santiago

Chile. *Revista Chilena de Nutrición*, 35(1). 25-35. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182008000100004>

12. Zacarías I., Lera L., Rodríguez L. Hill R., Domper A. y González D. (2007). Impact evaluation of a “5 a Day” educational campaign to increase the consumption of fruit and vegetables. Informe Final del Proyecto presentado a OPS/OMS/ILSI/CDC. Santiago: INTA/MINSAL.

13. Zaragoza-Martí, A., Norte-Navarro, A., Fernández-Sáez, J., Hurtado-Sánchez, J. A., & Ortiz Moncada, R. (2013). Tipo de bebidas consumidas por los estudiantes universitarios. *R u a . u a . e s*. https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/31985/1/2013_Zaragoza_etal_Rev_Esp_Nutr_Comunitaria.pdf

BIOGRAFÍA

Agustina Tomé Schabehorn

Estudiante de sexto año de Medicina de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional del Nordeste (U.N.N.E). Corrientes, Argentina.

Rosana Gerometta

Médica, Especialista en Docencia Universitaria, en Farmacología y en Oftalmología, Magister en Oftalmología y en Farmacología. Doctora de la UBA. Profesora Titular de Oftalmología UNNE. Investigadora CONICET (2011 2021), directora de proyectos de investigación y de extensión. rgerometta@yahoo.com.ar