



Estado Nutricio y Conducta Alimentaria de Jóvenes Universitarios según su Cronotipo y Calidad del Sueño.

Cinthya Itzel Gómez Castillo¹, Karla Michelle Gasca Flores¹, Regina del Carmen Jiménez Lozoya², Andrea Fernanda Magaña Ponce¹, Guillermo Martínez Meléndez¹ y María Montserrat López Ortiz¹

1 Universidad de Guanajuato Campus León, Departamento de Medicina y Nutrición, 2 Universidad de Guanajuato Campus León, Departamento de Medicina y Nutrición. cinthyagc2@gmail.com

Diversos estudios sugieren que la interrupción del ciclo circadiano por largas jornadas de trabajo o actividades nocturnas, se asocia con el riesgo a desarrollar patologías como obesidad. El objetivo del estudio fue comparar el estado nutricio y la conducta alimentaria de jóvenes universitarios según su cronotipo y calidad del sueño.

Estudio observacional, comparativo, transversal. Se incluyeron adultos jóvenes. Se midió peso, estatura y circunferencia de cintura (CC) e IMC. Se evaluó conducta alimentaria. Se aplicó cuestionario Matutinidad-Vespertinidad de Horne y Östberg; de calidad del sueño de Pittsburg y escala de somnolencia de Epworth. Se aplicó prueba T de Student, ANOVA y chi cuadrada.

Participaron 73 sujetos, 16 hombres y 57 mujeres (21 ± 3 años). 17% estudia y trabaja. 84.9% no fuma. 49.3% presentó poca somnolencia y 78.1% mala calidad de sueño. Cronotipo: 72.6% tipo intermedio. Conducta alimentaria: 63% degustan toda su comida durante las comidas, 64.4% se sienta en la mesa para comer, 42.5% realiza otras actividades durante sus comidas, 6.8% come en el trabajo. IMC: 64.4% presentan normopeso (50% hombres, 68.4% mujeres), la CC en hombres fue 87.6 ± 14.3 cm y en mujeres 75.1 ± 8.2 cm. En IMC según cronotipo, se encontró que el cronotipo vespertino moderado presentó el valor más alto (24.5 ± 4.7 kg/m²) ($p=0.51$), y también en CC (83.3 ± 17.2 cm) ($p=0.18$). En somnolencia, quienes tuvieron alta somnolencia mostraron mayor IMC (25.1 ± 3.2 kg/m²) ($p=0.46$), y mayor CC (80.5 ± 9.7 cm) ($p=0.86$). Respecto a la calidad de sueño, en buena calidad de sueño estuvo el valor más alto de IMC (24.3 ± 4.11 kg/m²) ($p=0.57$) y mayor CC (81 ± 12.9 cm) ($p=0.91$).

Se concluye que no hay diferencia significativa en el estado nutricio según el cronotipo y calidad del sueño de los jóvenes universitarios de este estudio; quienes presentaron mayoritariamente un IMC de normopeso, un cronotipo intermedio, mala calidad del sueño y poca somnolencia.