



EVALUACIÓN DE LOS CAMBIOS EN LOS ÍNDICES CINTURA/CADERA, IMC Y LOS NIVELES DE COLESTEROL EN SÁNGRE TRAS LA INCORPORACIÓN DE UNA BEBIDA DE ALPISTE (□TI

Ofelia Márquez Molina¹, Guadalupe Martínez Nolasco¹, Noé Zúñiga González¹ y Rosa Elena Martínez Olvera²

¹ Centro Universitario UAEM Amecameca, 2 plantel "Sor Juana Ines de la Cruz". ofeliammolina@yahoo.com

La hipercolesterolemia favorece la presencia de enfermedades cardiovasculares, constituyendo uno de los problemas médico-sanitarios más importantes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades cardiovasculares son responsables de 32 millones de eventos coronarios y accidentes cerebro-vasculares de entre los cuales del 40-70% son fatales en países desarrollados, pero se estima que el problema es mucho mayor en países en vías de desarrollo. Múltiples beneficios se han atribuido al alpiste, con diversos grados de investigación, algunos con sustentos científicos y muchos tantos sin suficientes fundamentos teóricos para respaldarlos, el más importante está asociado a su alto contenido de ácidos grasos esenciales, como omega-6 y omega-9. En esta investigación se planteó evaluar los cambios de los índices cintura/cadera, IMC y niveles de colesterol en sangre tras la incorporación de una bebida de alpiste ("tipo leche") a la dieta. La metodología que se empleó implicó la evaluación antropométrica (IMC, ICC), aplicación de un recordatorio de 24 horas y la elaboración de la leche de alpiste. Dentro de los resultados más importantes se puede destacar respecto al IMC la prevalencia de sobrepeso y obesidad se redujo de un 96.7% a un 93.3% de igual manera hubo una diferencia en cuanto a la obesidad ya que disminuyó de 54.3% a 50%, los patrones de sobrepeso se mantuvieron en un 43.3% y en cuanto al estado de nutrición adecuado se manifestó un aumento de 4.4%. En el ICC se observó una disminución del 3% en relación al riesgo de enfermedades cardiovasculares.