



XVII encuentro  
Participación de la  
Mujer  
en la Ciencia



## **EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL POR IMPEDANCIA BIOELÉCTRICA, ANTROPOMETRÍA, DIETARIA Y NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD DE SONORA**

Armida Espinoza López<sup>1</sup>, María Esther Orozco García<sup>1</sup> y Norma Violeta Parra Vergara<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universidad de Sonora. armida.espinoza@unison.mx

La obesidad y la enfermedad cardiovascular (ECV) aumentan en todo el mundo y en México no es la excepción. Los estilos de vida, especialmente la dieta y la actividad física (AF), se plantean como claves en la prevención de estas patologías. El objetivo del presente fue evaluar, el estado nutricional en estudiantes que fueron por primera vez a consulta nutricional, utilizando variables antropométricas, de composición corporal, de ingesta dietética y nivel de actividad física, y evaluar la posible asociación existente entre dichas variables. Se realizó un estudio, transversal, conformado por 175 estudiantes (73 hombres y 102 mujeres), con edades entre 20 a 25 años. Se evaluó el índice de masa corporal (IMC), el % de grasa corporal (%GC) y la circunferencia de cintura (CC) y se clasificó a los sujetos según su riesgo cardiovascular (RCV) a partir de la CC. La actividad física (AF) se evaluó utilizando el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y para evaluar la ingesta dietaria se utilizó el recordatorio de 24 horas.

Con base en los indicadores antropométricos y composición corporal la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue del 50%; se presentó exceso de grasa corporal en el 69%; y el riesgo moderado o alto por circunferencia de cintura, en el 55%. Un 4% de los estudiantes tuvieron peso bajo para la talla. Los resultados obtenidos de la circunferencia de cintura (mujeres de  $82.4 \pm 5.3$  cm y en hombres  $91.9 \pm 3.1$  cm), asociado al IMC en ambos sexos ( $p=0,001$ ,  $OR=6,24$ ) y al %GC en mujeres ( $p=0,003$ ,  $OR=4,57$ ), se consideran como de riesgo moderado asociado a enfermedades cardiovasculares para ambos sexos. Con respecto a la ingesta dietaria recomendada, se encontró que el 43% de los estudiantes consume niveles altos de grasa total, 48% consume niveles elevados de grasa saturada; el 40% consume más de los 300 mg/día de colesterol, el 67.7% consume niveles máximos tolerables de sodio, mientras que el 68.5% no consumen suficiente fibra dietaria. En hombres, el IMC se asoció al consumo de grasas totales ( $p=0,03$ ,  $OR=2,01$ ) y colesterol ( $p=0,039$ ,  $OR=3,43$ ) mientras el %GC estuvo asociado al consumo de grasas totales ( $p=0,021$ ,  $OR=1,65$ ), saturadas ( $p=0,007$ ,  $OR=2,76$ ) y colesterol ( $p=0,04$ ,  $OR=1,84$ ). En cuanto a la AF de los estudiantes fue baja en el 49.7%, moderada en el 35.0% e intensa en el 15.3% y no se asoció a los valores antropométricos. En conclusión, la dieta inadecuada en los estudiantes resultó el factor de riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares de mayor prevalencia. Seguido por el exceso de grasa corporal, la actividad física baja, el IMC elevado y el riesgo cardiovascular asociado a la circunferencia de cintura. En conjunto estos resultados, se convierten en un elemento importante a considerar, para trabajar con los estudiantes, en programas específicos de educación nutricional para una formación integral en el cuidado de la salud.