



Asociación de estilos de vida con perfil de lípidos en adolescentes

Rosario Lizette Uvalle Navarro¹, Claudia Elena González Sandoval¹, Yolanda Díaz Burke¹, Ma Gloria Gómez Sánchez¹,
Claudia Verónica Mederos Torres¹, Diana Guadalupe Morales Soto¹, Felipe de Jesús Encarnación García¹ y Jimena
Desiree González Durán¹

¹ Centro Universitario de Ciencias Exactas e Ingeniería. rlun_uvalle@hotmail.com

La obesidad se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa, y que ésta se asocia a condiciones como dislipidemia, hiperinsulinemia, diabetes, hipertensión arterial y cáncer. La trascendencia de este problema de salud cobra aún mayor interés por el conocimiento del perfil sérico de los lípidos en los niños y adolescentes que manifiestan obesidad; ya que éstos pueden ser para ellos un indicador temprano de riesgos cardiovasculares o bien de formar parte del síndrome metabólico. El consumo excesivo de alimentos ricos en grasas y una elevada ingesta de calorías, acompañado por estilos de vida sedentarios, promueven la acumulación de tejido adiposo y el incremento de los niveles de lípidos, lo que impacta el peso corporal y la salud general. Por ello el objetivo de este trabajo es determinar el perfil de lípidos en adolescentes y relacionarlo con estilos de vida poco saludables como sedentarismo y malos hábitos alimenticios.

Métodos. Se capturaron adolescentes entre 12-14 años, aparentemente sanos, sin comorbilidades expresadas. Los adolescentes llenaron una historia clínica, se determinaron parámetros antropométricos (peso, estatura, IMC) y bioquímicos (colesterol total, HDL, LDL, VLDL, triglicéridos). Además, contestaron el cuestionario de Nutrición y de actividad física de la encuesta global de salud en adolescentes.

Resultados. Se tuvo un total de 91 adolescentes, de los cuáles 53 (58%) fueron niñas y 38 (42%) niños. Los resultados generales de lípidos se encontraron dentro de los niveles normales los promedios fueron colesterol 160 mg/dL, triglicéridos 96.6 mg/dL, HDL 47 mg/dL, LDL 95 mg/dL y VLDL 19 mg/dL. De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta de nutrición se encontró que sólo el 10% tiene una alimentación saludable, el 5% requiere cambios y el 85% tiene una alimentación poco saludable. En cuanto a la realización de actividad física el 20% eran sedentarios, el 37% realizaba poca actividad física, el 30% era moderada y sólo el 12% realizaba los 150 min a la semana que recomienda la Organización Mundial de la Salud. Se asoció el sedentarismo con hipertrigliceridemia y se encontró un riesgo relativo $RR=1.603$ en aquellos sedentarios respecto a quienes hacían actividad física.

Conclusiones. La realización de actividad física recomendada se encuentra por debajo de los estándares recomendados por la OMS y se asocia con la presencia de hipertrigliceridemia.