



ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, OBESIDAD Y ANÁLISIS BIOQUÍMICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Armida Espinoza López¹, María Esther Orozco García¹ y Norma Violeta Parra Vergara¹
1 Universidad de Sonora. armida.espinoza@unison.mx

La actividad física y una alimentación correcta son esenciales para mantener calidad de vida saludable, tiene gran impacto en la prevención de enfermedades y además mejora la salud cardiovascular, metabólica, cognitiva y emocional. El objetivo de esta investigación fue evaluar la actividad física, la alimentación, obesidad y evaluación bioquímica en los estudiantes de la Universidad de Sonora, utilizando medidas antropométricas (peso y talla), la actividad física, la evaluación de la dieta y análisis bioquímicos. La muestra total fue de 205 participantes, 110 mujeres y 95 hombres con edades entre los 18 y 25 años. El abordaje del estudio fue de corte transversal. Se evaluó el Índice de Masa Corporal (IMC), para la actividad física (AF) se utilizó el cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), para la evaluación dietaria se utilizó el R24h y se realizaron análisis bioquímicos de colesterol total, HDL y LDL-colesterol, triglicéridos, hemoglobina y glucosa en sangre. Los resultados de la AF en los estudiantes fueron baja (49%), moderada (35%) e intensa (16%) sin asociación con el IMC. La ingesta dietaria recomendada con la consumida presentó prevalencia de consumo excesivo en colesterol, grasa y sodio y prevalencia de inadecuación recomendada en fibra dietaria total, potasio, calcio, hierro (más alto en mujeres), zinc, folato, vitamina A, C y E. En cuanto a los componentes de la dieta que aumentan el riesgo en la salud, la energía total consumida, la proveniente de grasa, grasa saturada y sodio fueron significativamente a una $P < 0.05$, y el colesterol sin significancia. Los análisis bioquímicos mostraron que los niveles de colesterol total (≥ 240 mg/dL) presentó riesgo moderado a alto (11% y 3%) respectivamente, el HDL-colesterol de riesgo moderado 62% y 10% riesgo alto y el LDL-colesterol de riesgo bajo (100 a < 130 mg/dL) (24%) a riesgo moderado (130 a < 160) mg/dL (5%). La glucosa indica que el 97% son normoglicémicos y el 3% presentó prediabetes, los niveles plasmáticos de triglicéridos fueron alto (≥ 150 mg/dL) en el 12% de los estudiantes y los niveles de hemoglobina fueron bajos en el 4%. En conclusión, se puede decir que la dieta inadecuada en los estudiantes resultó ser un factor de riesgo de obesidad y enfermedades cardiovasculares de mayor prevalencia, seguido por el IMC elevado y la actividad física baja. Estos resultados son indicadores importantes que se deben considerar para que formen parte de estrategias de educación nutricional en el Plan de Desarrollo Institucional de la Universidad como un fomento importante en una cultura de la alimentación y nutrición de sus alumnos en el beneficio de la salud.