

Relación del sobrepeso y obesidad con actividad física, consumo de alcohol y tabaco en la consulta de nutrición de la Facultad de Ciencias Químicas durante el 2018

Karla Alejandra Fernández-Quiroga^{a*}, Edith Ariadna Lozano-Grimaldo^b, Omar González-Santiago^a

^aFacultad de Ciencias Químicas, Dirección, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México.

^bFacultad de Salud Pública y Nutrición, UANL, Dirección, Monterrey, Nuevo León, México.

*karlaalejandra_fer@hotmail.com

Palabras clave: sobrepeso, obesidad, alcoholismo, tabaquismo, actividad física.

Introducción

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos y se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m²). En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso con un IMC igual o superior a 25 y la obesidad con un IMC igual o superior a 30¹, dividiéndose a su vez en Ob T1 de 30.0 a 34.9, Ob T 2 de 35 a 39.9 y Ob T 3 superior a 40. Se ha considerado el consumo de alcohol como un factor de riesgo para el sobrepeso y obesidad, debido a las calorías que esta bebida aporta y el consumo elevado de la misma, generando un balance positivo de energía en la persona. Nuevo León ocupa el tercer lugar en consumo per cápita de alcohol en la República Mexicana, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017, realizada por la Secretaría de Salud a nivel federal.² En cuanto al tabaquismo, estudios actuales sugieren que el vínculo entre el índice de masa corporal y la exposición al tabaco pueden llevar a unas bases biológicas comunes sobre comportamientos adictivos, tales como la adicción a la nicotina y una mayor ingesta calórica³, por lo cual, se rompe el mito de que los fumadores suelen presentar un peso menor, siendo totalmente lo contrario, aquellos que lo hacen con mayor intensidad tienden a pesar más.

El sedentarismo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), es la causa del 6% de los fallecimientos del planeta y se considera uno de los principales factores de riesgo para padecer sobrepeso u obesidad, ya que se ha demostrado que las personas sedentarias suelen fumar y llevar una alimentación desequilibrada⁴. Debido a este desequilibrio entre las calorías que ingerimos y las que gastamos, el sobrepeso y el sedentarismo predispone a sufrir enfermedades cardiovasculares como cardiopatía y accidente cerebrovascular. El objetivo de este trabajo es conocer si existe una relación entre los factores de riesgo ya mencionados con el sobrepeso y obesidad en una población mixta.

Metodología

Estudio descriptivo, transversal y cuantitativo en el que se realizó una base de datos con la información de 107 pacientes que asistieron a consulta de nutrición de la Facultad de Ciencias Químicas durante el año 2018. Los criterios de inclusión utilizados fueron: presentar un IMC mayor o igual a 25, haber asistido a consulta durante el periodo enero - diciembre del 2018. Se excluyeron aquellos pacientes que cuentan con un IMC menor a 24.9 (bajo peso y peso saludable). Se les realizó una historia nutricional en donde se les cuestionó el consumo de alcohol, tabaco, actividad física, su frecuencia y cantidad a aquellos que respondieron afirmativamente, así como su edad. Se les realizó la

toma de peso y talla con báscula médica calibrada y bajo las reglas correspondientes.

Resultados y Discusión

Se excluyeron 51 pacientes que presentaron bajo peso (5) y peso saludable (46). Aquellos que cumplieron los criterios de IMC fueron 28 hombres y 28 mujeres (n=56), de los cuales 28 tienen sobrepeso, 15 ObT1, 9 ObT 2 y 4 ObT 3. El promedio de edad fue de 22 años. 9 de los 56 (16%) pacientes fuman de los cuales, solo 1 es mujer, y en el consumo de bebidas alcohólicas 21 de 56 (37.5%) respondieron positivo al consumo de los cuales 12 son hombres y 9 mujeres. 11 pacientes mujeres (39%) negó realizar algún tipo de actividad física, mientras que de los hombres un 50% respondió que sí realiza, dando un total de 55% (31) que si realizan actividad física. Se puede ver que el consumo de tabaco y alcohol no está necesariamente relacionado con la prevalencia de un IMC elevado. En cuanto al sedentarismo, contrario a lo que se esperaría, poco más de la mitad de la población realiza actividad física. Se puede asumir que el estado presentado en los pacientes que asisten a consulta se debe a otros factores de riesgo, por lo que este aporte puede guiar a nuevas investigaciones sobre el estilo de vida con el fin de conocer los factores principales que afectan en el IMC. Además, se espera que este aporte pueda ser significativo en la planeación de campañas en promoción de la salud.

Conclusiones

No existe una relación entre los factores de riesgo analizados con la prevalencia de sobrepeso y obesidad, sin embargo, se invita a la realización de investigaciones más profundas sobre otros factores de riesgo también presentes en la sociedad.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (consultado el 19 de marzo de 2019).
2. Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco https://encuestas.insp.mx/ena/encodat2017/cuestionario_encodat_alcohol_2016_2017.pdf (consultado el 19 de marzo de 2019)
3. Organización de las Naciones Unidas <https://news.un.org/es/story/2018/05/1433802> (consultado el 19 de marzo de 2019)
4. Fundación Española del Corazón <https://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2896-los-riesgos-del-sedentarismo.html> (consultado el 19 de marzo de 2019).