CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA DE UNA MUESTRA DE ADOLESCENTES CON SOBREPESO Y OBESIDAD: ESTUDIO EVASYON.

Nira Suárez Hernández, Instituto de Ciencia y Tecnología de los Alimentos y Nutrición (ICTAN), Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC); Julia Wärnberg, Universidad de Málaga; Belén Zapatera, ICTAN-CSIC; Cristina Campoy, Universidad de Granada; Amelia Martí, Universidad de Navarra; Jesús María Garagorri, Universidad de Zaragoza; Ascensión Marcos, ICTAN-CSIC.

ANTECEDENTES Y OBJETIVO

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes ha aumentado en los últimos años en nuestro país, liderando la prevalencia europea de obesidad infantil. El propósito de este estudio es obtener información sobre la calidad de la dieta de una muestra de adolescentes con sobrepeso y obesidad antes de comenzar un estudio de intervención integral de nutrición, actividad física y psicología.

MÉTODOS

EVASYON es un estudio multicéntrico realizado en 5 hospitales españoles (Granada, Madrid, Pamplona, Santander y Zaragoza), en el que se trató a 204 adolescentes españoles con sobrepeso y obesidad en grupos de 9 a 11 individuos a lo largo de 20 visitas (1,2). Se recogieron para este estudio los datos de consumo de alimentos.

RESULTADOS

Las recomendaciones diarias de alimentos que más se cumplen por parte de los adolescentes corresponden a los grupos de “verdura”, “lácteos”, “huevos” y “legumbres”. El consumo de “cereales y patatas” así como el consumo de “frutas” están por debajo de las raciones diarias recomendadas, sin embargo el de “pescado y marisco” y el de “carnes magras y aves” exceden las recomendaciones.

Los valores de referencia utilizados pueden encontrarse en la Guía de la Alimentación Saludable de la SENC. Los alimentos “no saludables” o de consumo ocasional presentan valores que superan los puntos de corte que hemos establecido como adecuados (de 2 a 4 raciones por semana). Por otro lado, el porcentaje de grasa total es elevado en detrimento de los carbohidratos, cuyo valor es inferior a las recomendaciones generales.

Gráfico 1. % Cumplimiento Raciones Diarias Recomendadas

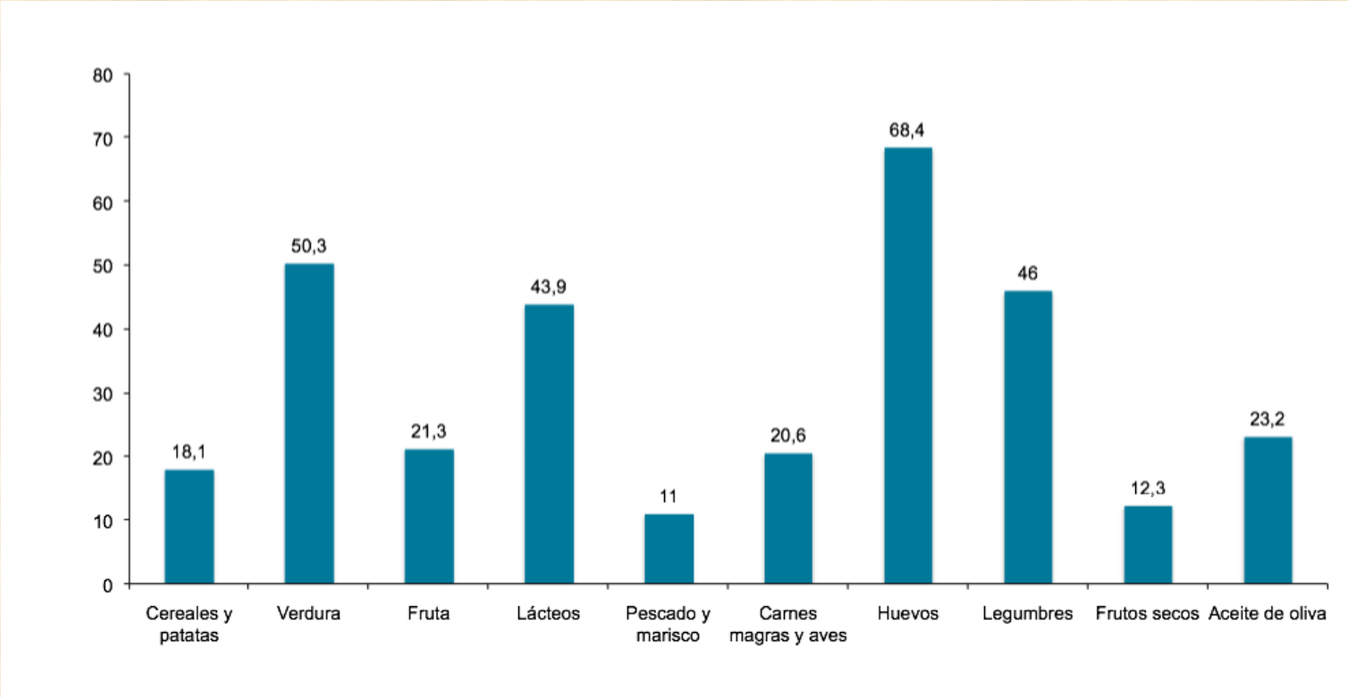


Gráfico 2. % Macronutrientes del Valor Calórico Total (VCT)

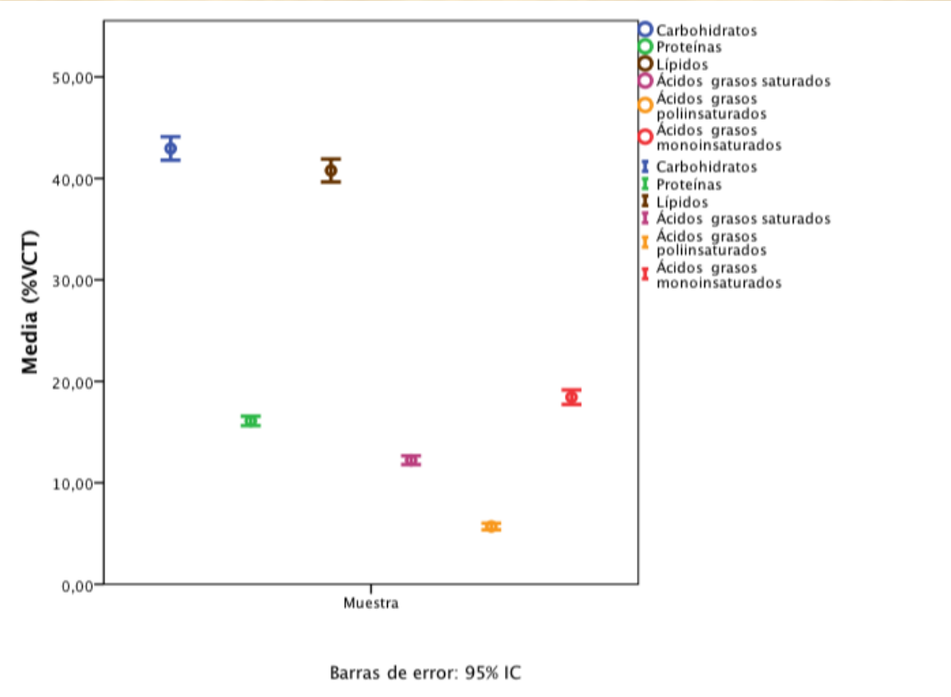


Gráfico 3. Ingesta media alimentos consumo diario I.

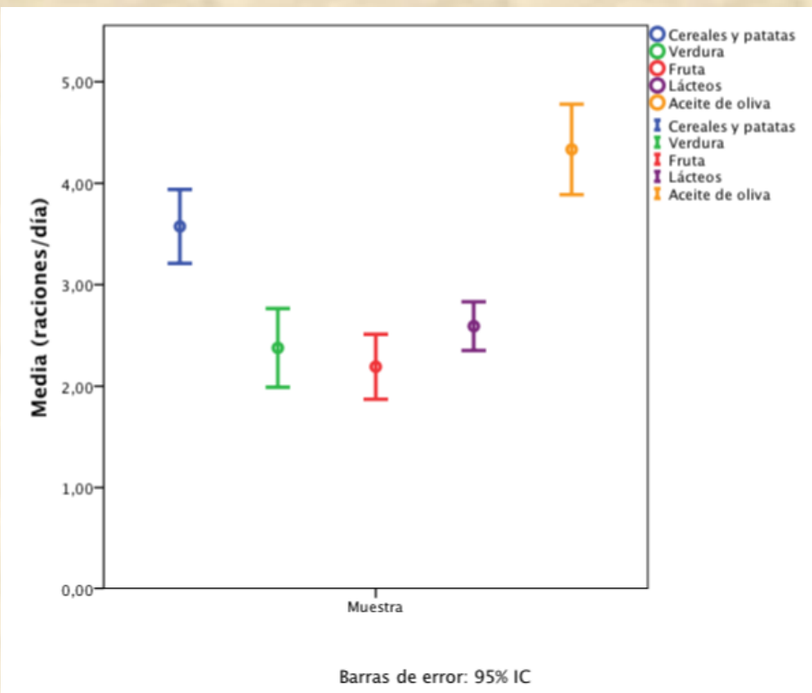


Gráfico 4. Ingesta media alimentos consumo diario II.

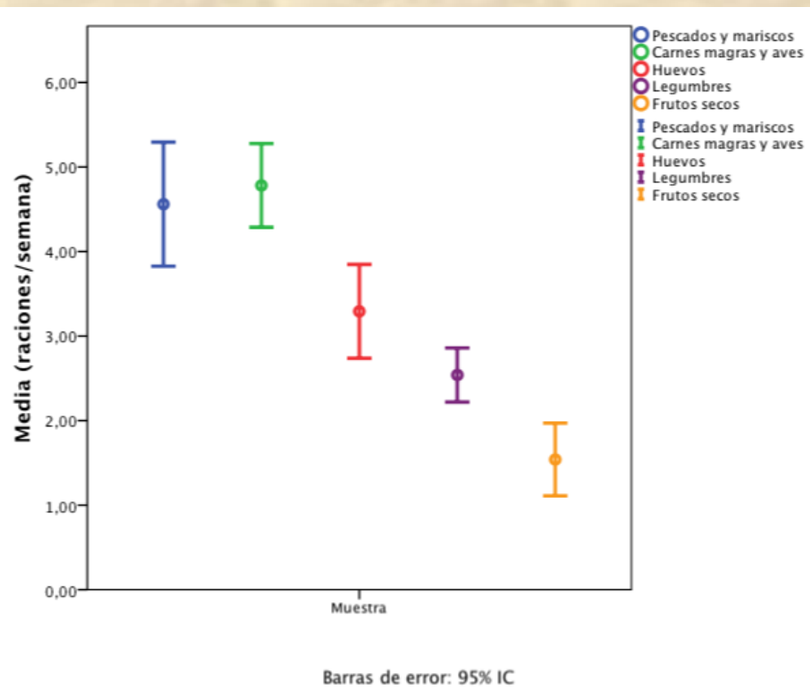
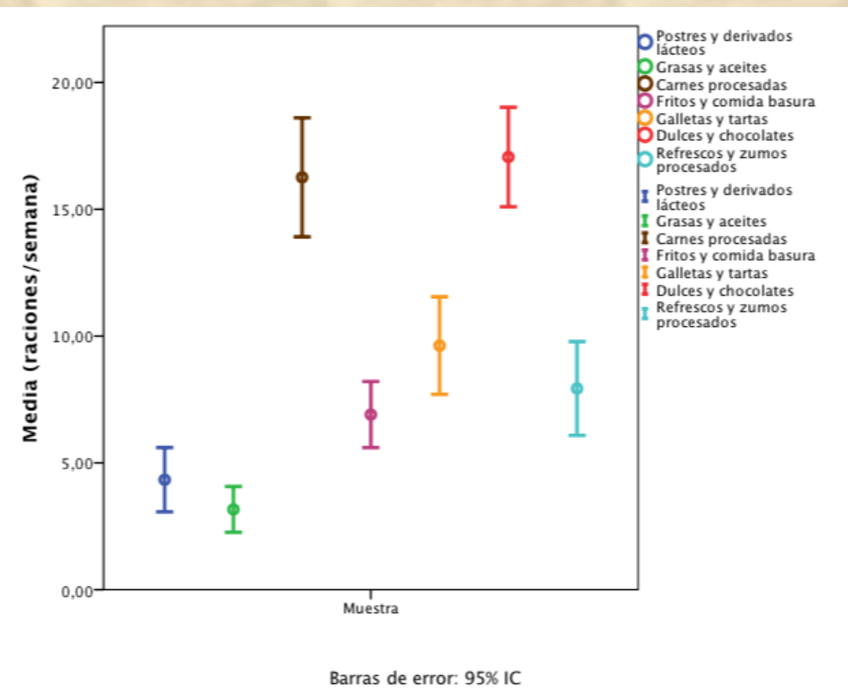


Gráfico 5. Ingesta media alimentos consumo ocasional.



CONCLUSIONES

La dieta de los adolescentes con sobrepeso y obesidad evaluada en este estudio es inapropiada. Por este motivo es tan importante tratar de mejorar la educación nutricional en particular de este grupo etario para reducir posibles complicaciones metabólicas en el futuro. Necesitamos seguir investigando para valorar los cambios de esta muestra a lo largo de la intervención y evaluar su efectividad.

1. Martinez-Gomez D, Gomez-Martinez S, Puertollano MA, Nova E, Wärnberg J, Veiga OL, et al. Design and evaluation of a treatment programme for Spanish adolescents with overweight and obesity. The EVASYON Study. BMC Public Health. 2009;9:414.
2. Marqués M, Moleres A, Rendo-Urteaga T, Gómez-Martínez S, Zapatera B, Romero P, et al. Design of the nutritional therapy for overweight and obese Spanish adolescents conducted by registered dieticians: the EVASYON study. Nutr Hosp Organo Of Soc Esp Nutr Parenter Enter. 2012 Feb;27(1):165-76.