



EL CALCIO, UN TEMA PREOCUPANTE EN EL PAÍS DE LAS VACAS.



ESTAR EN LA PROA DE LA SALUD.

A lo largo del tiempo, nuestra memoria va formando una biblioteca hecha de experiencias vividas: situaciones felices, dramáticas, hechos inolvidables, traspies en nuestra salud o en la de nuestros seres queridos.

Aristóteles escribió que la filosofía nace del asombro. Del asombro nacen también el conocimiento y las teorías. La ciencia tiene el hábito de justificar los hechos. Estas razones, son las que nos movilizan a explorar diversos aspectos relacionados con nuestra especialidad fundamental: la prevención en nutrición.

Estamos en la estación del año que muchos llaman “del cambio”. Es cuando vuelven entre los árboles, en la montaña o en la urbe, las horas más agradables del año, las que nos impulsan a cuidar más nuestro cuerpo.

En el presente trabajo, intento demostrar que la población que trabaja, desayuna mal y no merienda; y esto se torna clave para nuestra salud por la escasa ingesta diaria de calcio. Este mineral es importante para tener huesos y dientes saludables.

Un médico, no sólo tiene el deber de atender, diagnosticar, pronosticar y tratar; debe saber aplicar el sentido común, ser el principio de la inteligencia para ayudar a la sociedad a vivir mejor. Estar en la proa de la salud.

El manejo de cifras expuestas con objetividad, y debidamente verificadas, se traduce en una visión responsable para los pacientes, especialistas y público en general.

Nuestra intención es entregar una herramienta útil para movilizar siempre a la sociedad.



Dra. Viviana Baranchuk
Directora de la Fundación DAAT



El calcio, un tema preocupante en el país de las vacas

MERIENDA: LA TERCERA EN DISCORDIA.

Desde el **Centro Médico Fundación DAAT**, y con el objetivo de poder mostrar diferentes situaciones de la vida cotidiana, realizamos una encuesta semidirigida en el barrio de Belgrano. La muestra, con la modalidad de simple al azar, fue de 100 casos y el objetivo consistió en ahondar en los hábitos diarios respecto a los consumos en el desayuno, almuerzo y merienda.

Las preguntas “claves” de la investigación fueron: ¿Se hacen estas 3 comidas?, En caso afirmativo, ¿qué contienen? ¿Dónde se realizan?

Consideramos que la muestra de la población seleccionada, puede brindar una foto con respecto a los hábitos alimentarios de la población “que se cuida”, que intenta mejorar la calidad de su alimentación a diario.

Como se sabe, estas comidas son importantes, principalmente en quienes trabajan. El desayuno cobra gran notoriedad dado que el mismo permite recuperar los depósitos de glucógeno utilizados en el largo ayuno nocturno (durante el sueño). Asimismo contribuye a que tengamos energía suficiente para afrontar las tareas del día. La inclusión de lácteos, aporta de calcio diario: incluyendo 2 porciones de lácteos (leche – yogur – quesos) en desayuno y en merienda, cubriendo, prácticamente, la recomendación diaria de este mineral tan importante para nuestros huesos y dientes.

El almuerzo fuera de casa, habitualmente representa una especie de “desafío” para el paciente que intenta mantener una alimentación sana. Sin embargo, la encuesta nos arrojó resultados positivos sobre esta cuestión, ya que la muestra, en su gran mayoría –a pesar de lo se podía presuponer- no recurre a las comidas rápidas para alimentarse.

Se evaluaron variables como *presencia o no de desayuno, lugar donde se realiza el mismo*, y cómo estaba compuesto. Asimismo se consultó por el almuerzo y la utilización de comidas rápidas para realizar el mismo (se tomaron como comidas rápidas: pizza, empanadas, sándwiches, hamburguesas). Al ser consultados por la merienda, se les efectuó una pregunta abierta “¿Durante la tarde consume algo? “¿Qué?”. Los resultados, los agrupamos en

1: Merienda Completa (incluye algún lácteo e hidratos de carbono complejo, es decir: leche, yogur o queso, y galletitas o pan o cereales de desayuno);

2: Tipo de colación (se incluye una fruta, una barra de cereal, algunas galletitas, un alfajor de arroz, alguna golosina, un yogur; con o sin acompañamiento de infusión sin leche);

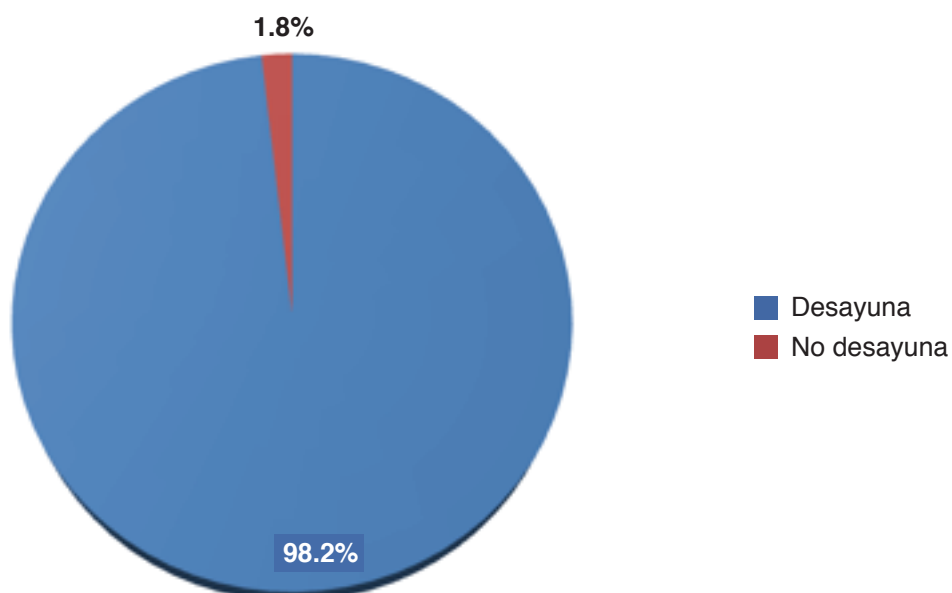
3: Sólo líquido (cuando se incluye sólo una infusión sea té, mate, café, mate cocido, cortado, o café con leche).

Para caracterizar a la población se incluyeron variables típicas como edad, sexo, estado civil, ocupación y horario de trabajo.

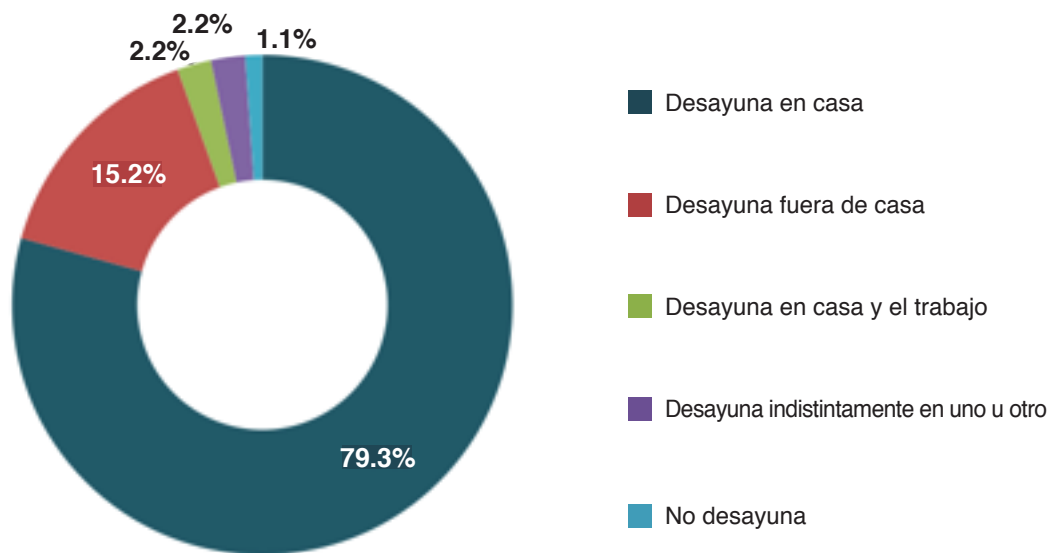
Principales resultados

Desayuno

Del total de la muestra, un 98,9% desayuna. Un 79,3% realiza su desayuno en casa, un 15,2% lo realiza fuera de casa. Un 2,2% desayuna en casa y en el trabajo, un 2,2% desayuna indistintamente en casa o en trabajo. Por último un 1,1% no desayuna.

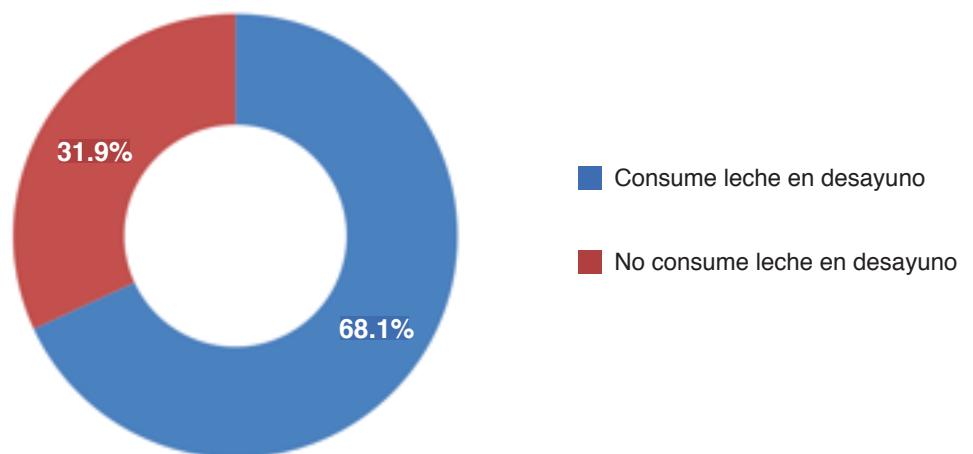


Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.

Del total de los pacientes que desayunan, un 68,1% (n=62) incluye leche en el mismo. Mientras que el resto (31,9%) no lo hace.



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.

ALMUERZO

Respecto del **almuerzo**, el 97,8% de la muestra realiza el almuerzo. De ese total, un 36,6% realiza el almuerzo en casa, un 40% lo realiza en la oficina o en el comedor de la empresa, un 21,1% lo hace en un restaurante, y para un 2,2% es indistinto realizar el almuerzo en casa o fuera de casa.

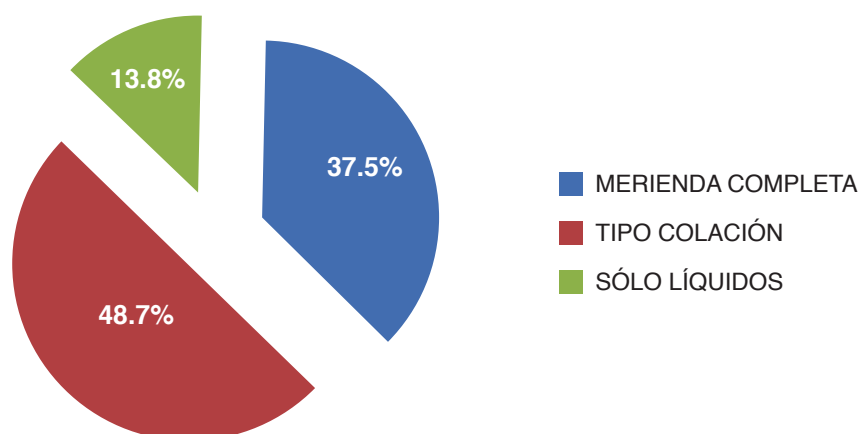
Solo eligen comidas rápidas (pizza, empanadas, sándwiches, hamburguesas) a veces un 8,9%, la elige habitualmente solo 1,1% (n=1), y eligen **otras opciones más saludables el 90% de la muestra.**

MERIENDA

Respecto de **la merienda**, las respuestas fueron afirmativas en un 83,7% de la muestra, negativas en 13%. El 3,3% restante solo a veces consume algo durante la tarde.

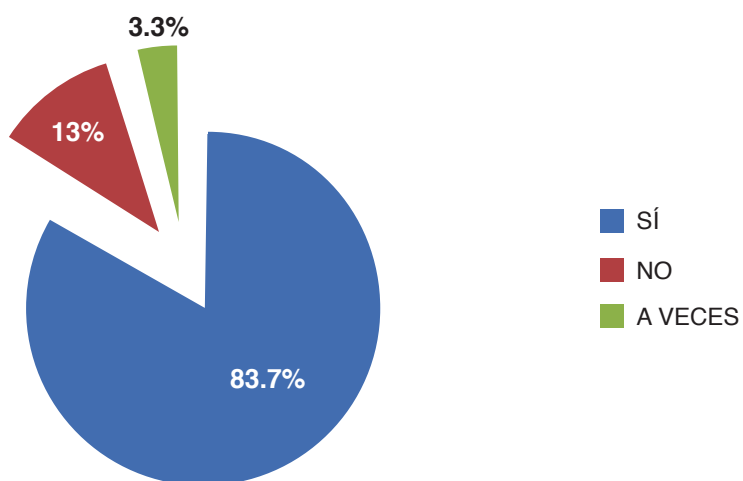
De los que sí consumen alimentos durante la tarde, un 37,5% consume una merienda completa, un 48,7% realiza una colación más que a una merienda, y el 13,8% incluye sólo bebidas para la merienda.

TIPO DE ALIMENTOS QUE CONSUME POR LA TARDE



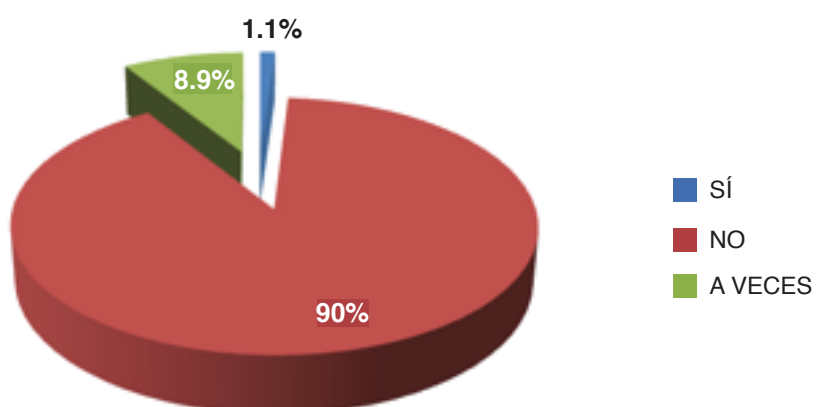
Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.

CONSUMO DE ALIMENTOS POR LA TARDE



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.

CONSUMO DE COMIDAS RÁPIDAS EN ALMUERZO

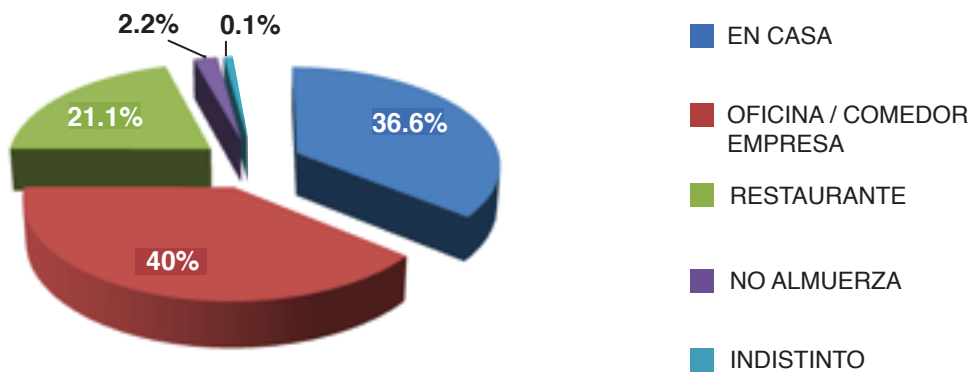


Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.



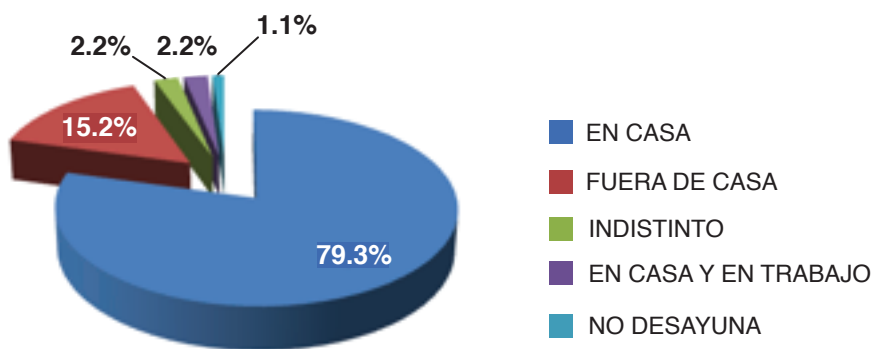


LUGARES EN DONDE COME



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.

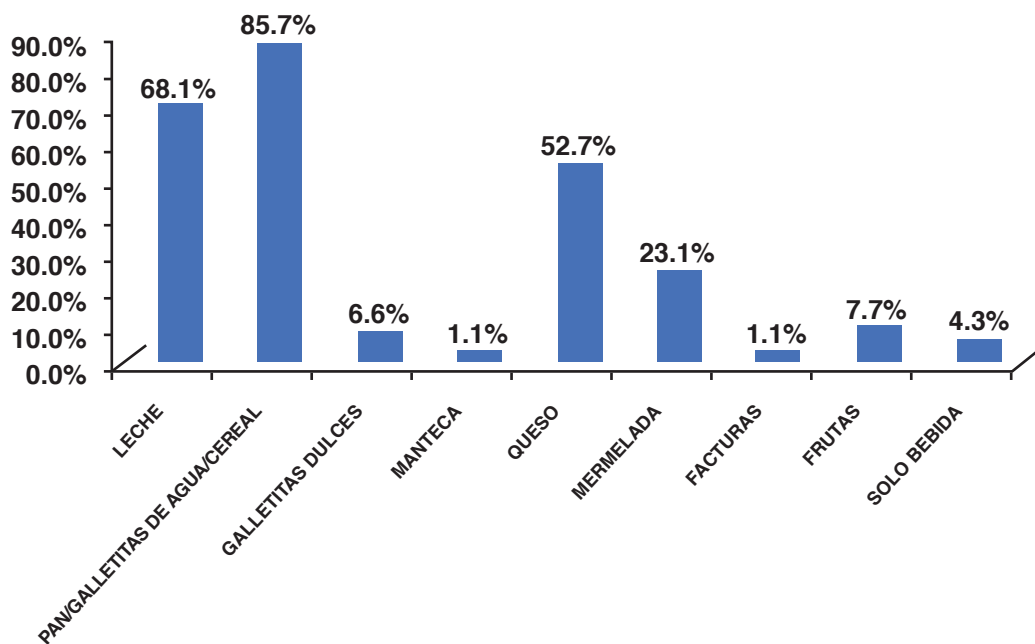
LUGARES DONDE DESAYUNA



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.



ALIMENTOS INCLUIDOS EN EL DESAYUNO



Fuente: Centro Médico Fundación DAAT.

Discusión:

El desayuno se cumple en un 98,2% de los encuestados. Sin embargo, un 32% de la muestra no cumple con la ingesta de lácteos (calcio) necesarios para los requerimientos diarios. Con lo cual, podemos inferir que existe en la población una complicación a largo plazo en su salud con una mayor prevalencia osteopenia u osteoporosis y fracturas con sus implicancias en sus complicaciones.

Almuerzo: el almuerzo se cumple en el 97,8% de los casos. Y se elige casi en un 90% la opción saludable que se refiere a no elegir comidas rápidas. Esto es una buena señal, teniendo en cuenta que se presuponía, antes del estudio, una mayor cantidad de personas que consumen este tipo de comidas.

Merienda:

Del total de los resultados obtenidos podemos rescatar, fundamentalmente, como novedad, que el **62,5%** de los encuestados **no meriendan:** ingieren una colación o toman líquidos como infusiones. Esto es de suma importancia por dos factores,

1) La falta de aporte de calcio en la dieta diaria. Deben recibir al menos **1000 mg de calcio** por día que ayuda a la prevención de osteoporosis u osteopenia, fracturas a largo plazo y las complicaciones de éstas. Por supuesto que este tipo de población no lo completa.

Sabemos que la población de más de 65 años aumenta un 1% por año la prevalencia de osteoporosis, que la tasa de mortalidad que sigue a una fractura de cadera es un 20% más alta dentro del primer año, que un 10% de las mujeres se hacen dependientes luego de una fractura, que el 19% requiere cuidados domiciliarios, que menos del 50% retornan a sus actividades habituales y que los costos directos e indirectos que genera esta patología son altísimos, Se hace necesario elaborar pautas de diagnóstico, prevención y tratamiento que permitan atenuar los efectos sobre la Salud Pública que produce la osteoporosis desde el punto de vista médico, social y financiero.

Estudios realizados en la Argentina revelan que una de cada cuatro mujeres mayores de 50 años de edad son normales; 2 de cada 4 tienen osteopenia; y 1 de cada cuatro tienen osteoporosis en por lo menos un área esquelética (columna lumbar o cuello femoral).

Ocurren anualmente alrededor de 320 fracturas cada 100.000 mujeres de más de 50 años de edad, y 125 fracturas cada 100.000 varones de dicha edad; el cociente mujer/hombre es de 2.

2) El ayuno que se produce entre el almuerzo y la cena que podrían corresponder a más de 4 horas, produce una disminución en los niveles de glucemia lo que estimula la secreción de una hormona que es el cortisol produciendo mayores niveles de glucosa y generando depósitos de grasa que predominan en la zona perivisceral. Por este mecanismo podríamos decir también que la falta de merienda generaría cierto aumento de peso en la población, además de que el cortisol produce aumento del apetito y se llegaría con mucho más hambre a la cena. El exceso de consumo en esta última comida del día produce más depósito de grasa y así más obesidad además de estar en un horario nocturno de poca actividad y movimiento. Todo lo ingerido se acumula en exceso. Si se llegara sin hambre a la cena esto no ocurriría.

Por esto dos motivos, la prevención de osteoporosis y sobrepeso u obesidad es importante recalcar el consumo de la merienda como alimentación fundamental para la vida diaria.

Los nutricionistas o médicos que hacemos prevención primaria debemos remarcar este aspecto que sobresale muy comúnmente en los hábitos alimentarios de la población.

Bibliografía

- WHO. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. WHO Technical Report Series 894. Geneva: World Health Organization, 2000.
- «Obesidad y sobrepeso», nota descriptiva n.º 311, en el sitio web de la OMS, mayo de 2012. Consultado el 27 de agosto de 2012.
- Jump up to: a b Diez datos sobre la obesidad, clasificación del IMC, artículo en el sitio web de la OMS. Consultado el 6 de junio de 2011
- Jump up to: a b c d e National Heart, Lung, and Blood Institute. Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults. International Medical Publishing, Inc. ISBN 1-58808-002-1
- Jump up Haslam DW, James WP (2005). «Obesity». Lancet 366 (9492): pp. 1197–209. doi:10.1016/S0140-6736(05)67483-1. PMID 16198769.