

Resumen #964

Consumo de fibra alimentaria, capacidad antioxidante de la dieta y su relación con los componentes del síndrome metabólico.

¹Ledesma GN, ¹Schiro LP, ¹Reartes GA, ²Muñoz SE

¹Escuela de Nutrición FCM UNC.; ²Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA) CONICET-FCM,UNC.

Área:

Epidemiológica / Salud Pública

Resumen:

El síndrome metabólico (SM) constituye un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes mellitus tipo II y enfermedad cardiovascular. Una ingesta habitual de fibra y antioxidantes podría retardar o prevenir su desarrollo al interferir en su etiopatogenia.

Se propuso analizar la relación entre el consumo de fibra, capacidad antioxidante total de la dieta (CAT) y la presencia de componentes del SM en adultos de Deán Funes y Villa María (Córdoba) entre abril-junio del 2018.

Estudio descriptivo, transversal correlacional de base poblacional. Participaron 493 adultos entre 30-63 años. Se valoraron aspectos socioculturales, actividad física, medidas antropométricas e ingesta alimentaria habitual mediante un cuestionario cuanti-cualitativo con previa firma del consentimiento informado (RePIS N°2732). La CAT se calculó utilizando valores ya obtenidos por la metodología FRAP. Las medidas de asociación se obtuvieron ajustando una regresión logística múltiple con la presencia/ausencia de componentes del SM como variable respuesta y, un predictor lineal conformado por variables sociodemográficas, alimentarias y nivel de actividad física. Los OR se interpretaron según los criterios sugeridos por WCRF/AICR.

Se describió y analizó la muestra según sexo. El 56,98% del total de mujeres (n=271) y el 20,18% de hombres (n=222) tuvieron un consumo de fibra acorde a las IDR. Alrededor del 30% del total de sujetos en ambos sexos tuvo una CAT alta (CAT>10,53mmol/100g de alimento).

Los componentes del SM identificados fueron obesidad abdominal, presión arterial alta y dislipidemia, con diferencias significativas entre sexos (mujeres: 75,28% vs. hombres: 83,78%; p= 0,021). Particularmente en hombres, las posibilidades de presentar componentes del SM fueron un 83% y un 40% más bajas entre quienes registraron una CAT alta (p= 0,028) y una mayor ingesta de fibra soluble (p=0,030), respectivamente.

Un mayor consumo de fibra, en especial de su fracción soluble y una CAT dietética alta, se asociaron con menos posibilidades de presentar componentes del SM. La incorporación en la dieta habitual de alimentos ricos en fibra y con alta capacidad antioxidante (frutas frescas y desecadas, vegetales, frutas secas, semillas e infusiones) constituye un factor protector frente al desarrollo del SM.

Palabras Clave:

Consumo de fibra alimentaria, Capacidad antioxidante de la dieta, Síndrome metabólico

Food fiber consumption antioxidant dietary ability and metabolic syndrome components.

¹Ledesma GN, ¹Schiro LP, ¹Reartes GA, ²Muñoz SE

¹Escuela de Nutrición FCM UNC.; ²Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud (INICSA) CONICET-FCM,UNC.

Abstract:

Metabolic syndrome (MS) constitutes a set of risk factors for type 2 diabetes mellitus and cardiovascular disease. Habitual consumption of fiber and antioxidants could prevent the development of this condition by interfering in its etiopathogeny

It has been evaluated the relationship among fiber consumption, total dietary antioxidant capacity (CAT) and the presence of MS components in adults from Dean Funes and Villa Maria cities (Córdoba Province), between April and June 2018.

A cross-sectional population-based study was conducted, with 493 adults of 30-63 years old. All of them had previously signed the informed consent (RePIS 2732). A validated food frequency questionnaire has been used to relieve information related to sociocultural status, physical activity, anthropometric measurements and food intake. The CAT was calculated using the values already obtained by FRAP methodology. Associative measures were obtained by adjusting multiple logistic regression models, with presence/absence of MS as the response variable and sociodemographic, dietary and physical activity covariates in the liner predictor For the interpretation of the OR values, the recommendations of WCRF/AICR were used.

Among women, 56.98% (n=271) and among men 20.18% (n=222) had adequate fiber consumption according to RDI. Among 30% of entire population had a high CAT (CAT>10.53mmol/100g food).

The components of the MS identified were abdominal obesity, high blood pressure and dyslipidemia, with significant differences between sexes (women: 75.28% vs. men: 83.78%; p = 0.021). Particularly in men, the possibility of presenting MS components was 83% and 40% lower in those registering high CAT (p = 0.028) and high soluble fiber intake (p = 0.030), respectively.

High fiber intake, especially the soluble fraction and high CAT consumption were associated with lower MS components occurrence. Incorporating fresh and dried fruits, vegetables, sedes and infusions in the habitual diet constitute a protector factor against MS development.

Keywords:

Fiber intake, Dietary antioxidant capacity; Metabolic syndrome