



El sobrepeso y la alimentación en estudiantes universitarios ecuatorianos de la región Costa

Overweight and diet in Ecuadorian university students from the Costa region

Excesso de peso e dieta em estudantes universitários equatorianos da região da Costa

Génesis Arelis Bailón-López^I

genesisbailon20@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-3578-9860>

Melisa Mabel Morales-Pinargote^{II}

morales-melisa1750@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-7541-8987>

Flor María Bailón-López^{III}

florbailon_@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9424-0624>

Correspondencia: genesisbailon20@gmail.com

Ciencias de la salud
Artículo de investigación

***Recibido:** 17 de abril de 2020 ***Aceptado:** 4 de mayo 2020 * **Publicado:** 26 de junio de 2020

- I. Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Ecuador.
- II. Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí, Jipijapa, Ecuador.
- III. Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación General básica, Profesor De educación básica de Segundo A Séptimo Año Nivel Tecnológico, Profesor en Educación Básica, Carrera de Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Estatal del Sur de Manabí.

Resumen

El sobrepeso es uno de los mayores problemas de salud pública y uno de los factores de riesgo más eficaz para las enfermedades crónicas no transmisibles. Produce mayor tejido adiposo en el organismo que puede generar diversas patologías como la diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Con la finalidad de determinar la relación del sobrepeso y la alimentación en los estudiantes universitarios ecuatorianos de la región costa, se realizó un estudio con diseño descriptivo, de tipo observacional, prospectivo y transversal. La muestra fue censal de estudiantes de sexto semestre de la Carrera Laboratorio Clínico. Se aplicó un cuestionario validado de la Organización Mundial de la Salud (OMS) con 14 preguntas. Se midió la talla y el peso de los individuos, posterior a la aplicación de un consentimiento informado. La información se digitalizó en una matriz de Excel, donde se analizaron los datos según frecuencia de porcentajes absolutos y relativos y se determinó asociación entre variables utilizando la prueba de chi cuadrado. La población del estudio fue de 70 estudiantes, de los cuales 57% resultaron con estado nutricional normal, 26% con sobrepeso y 10% de obesidad, esta última mayor en mujeres que en hombres. Se evidenció asociación entre la ingesta de algunos tipos de alimentos y el sobrepeso, pero no se encontró significancia con la obesidad probablemente por el número bajo de obesos incluidos en el estudio.

Palabras clave: Sobrepeso; alimentación; factores de riesgo.

Abstract

Being overweight is one of the biggest public health problems and one of the most effective risk factors for chronic non-communicable diseases. It produces more adipose tissue in the body that can generate various pathologies such as diabetes mellitus, cardiovascular diseases and cancer. In order to determine the relationship between overweight and diet in Ecuadorian university students in the coastal region, a study was carried out with a descriptive, observational, prospective and cross-sectional design. The sample was census of sixth semester students of the Clinical Laboratory Career. A validated questionnaire from the World Health Organization (WHO) with 14 questions was applied. The height and weight of the individuals were measured after the application of informed consent. The information was digitized in an Excel matrix, where the data were analyzed according to the frequency of absolute and relative percentages and the association between variables was determined using the chi-square test. The study population was 70 students, of which 57% were found to be in

normal nutritional status, 26% overweight and 10% obese, the latter being higher in women than in men. There was an association between the intake of some types of food and being overweight, but no significance was found with obesity, probably due to the low number of obese people included in the study.

Keywords: Overweight; feeding; risk factor's.

Resumo

O excesso de peso é um dos maiores problemas de saúde pública e um dos fatores de risco mais eficazes para as doenças crônicas não transmissíveis. Produz mais tecido adiposo no organismo que pode gerar diversas patologias como diabetes mellitus, doenças cardiovasculares e câncer. Com o objetivo de determinar a relação entre excesso de peso e dieta alimentar em universitários ecuatorianos da região litorânea, foi realizado um estudo com delineamento descritivo, observacional, prospectivo e transversal. A amostra foi censo de alunos do sexto semestre da Carreira de Laboratório Clínico. Foi aplicado um questionário validado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com 14 questões. A altura e o peso dos indivíduos foram medidos após a aplicação do consentimento informado. As informações foram digitalizadas em uma matriz Excel, onde os dados foram analisados de acordo com a frequência dos percentuais absolutos e relativos e a associação entre as variáveis foi determinada por meio do teste do qui-quadrado. A população do estudo foi de 70 estudantes, dos quais 57% encontravam-se em estado nutricional normal, 26% com sobrepeso e 10% obesidade, sendo este último maior nas mulheres do que nos homens. Evidenciou-se associação entre a ingestão de alguns tipos de alimentos e o excesso de peso, mas não foi encontrada significância com a obesidade, provavelmente pelo baixo número de obesos incluídos no estudo.

Palavras-chave: Sobrepeso; alimentando; Fatores de risco.

Introducción

El sobrepeso es uno de los mayores problemas de la salud pública es uno de los factores de riesgo más eficaces para las enfermedades no trasmisibles (1). Este problema de salud puede produce mayor tejido adiposo en el organismo que puede generar diversas enfermedades como son la diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer, así como de tipo psicológico, ortopédico y metabólico (2).

El sobrepeso es la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que es perjudicial para la salud. La mejor forma más simple de medir el sobrepeso es mediante el índice de masa corporal (IMC), este proceso se mide mediante el peso en kilogramos medidos por el cuadrado de la talla en metros (3). La OMS define el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25 y la obesidad con un IMC igual o superior a 30 (4).

El 57% de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad causan más muertes, se consideran un problema limitado en los países de alto ingreso, el sobrepeso es más prevalentes en países de bajos y mediados ingresos. En 2016, el 39% de los adultos de 18 a más años tenían sobrepeso (5).

Es importante que las personas tengan conocimiento de cuál es la causa del sobrepeso ya que es un desequilibrio entre el ingreso y gasto de calorías (6).

Entre otros factores importantes se encuentra el sedentarismo o la inactividad física han sido identificados como las principales causas del sobrepeso y la obesidad tanto en adultos como en niños, mientras que el aumento del gasto metabólico por medio de la actividad física y el ejercicio han demostrado facilitar una disminución de estas patologías (7).

Los bajos niveles de actividad física se relacionan con el sobrepeso y la obesidad en la adolescencia en un período en el que su práctica tiende a disminuir (8). De hecho, la actividad física realizada semanalmente, no solo se asocia con los porcentajes de obesidad y sobrepeso, sino con la misma calidad de vida de los adolescentes (9).

El sobrepeso y principalmente la obesidad suelen tener consecuencias psicosociales, las personas obesas sufren un estigma social por ser señalados, discriminados y objeto de burlas o comentarios ofensivos, por lo cual sufren y aquejan problemas de autoestima y depresión, lo cual la mayoría de las veces los limita y excluye de la sociedad (10).

El propósito de este estudio es recolectar información para la planificación de la prevención de personas que tengan un aumento de peso e indicar que lleven una vida más saludable. El objetivo de este estudio es determinar la relación del sobrepeso y la alimentación en las personas de la parroquia miguel moran lucio de jipijapa.

Materiales y Métodos

Se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal en los estudiantes de sexto semestre de la carrera Laboratorio Clínico de la ciudad de Jipijapa, Ecuador, cuya población corresponde a 70 estudiantes matriculados en el periodo académico Noviembre 2019 Marzo 2020 según los datos de la Secretaria de la Facultad Ciencias de las Salud quienes cumplieran

con los criterios de inclusión estudiantes legalmente matriculados en sexto semestre en los criterios de exclusión son los estudiantes que no pertenezcan a sexto semestre .Se realizó una encuesta de 14 preguntas de la tomadas de la Organización Mundial de la Salud. Durante dos días se pesó en una balanza a los individuos y la talla con una cinta métrica la información se digitalizo en una hoja de Excel 2017 en donde se analizaron datos, frecuencia, porcentajes para. Para la comparación de las dos variables se aplicó chi cuadrado utilizando el programa Grap Pad Prism 8.0.

Resultados

Tabla 1: Índices de masa corporal

| | Frecuencia/% |
|-----------|--------------|
| Bajo peso | 5/7 |
| Normal | 40/57 |
| Sobrepeso | 18/26 |
| Obesidad | 7/10 |
| Total | 70/100 |

Se les realizaron estudios a 70 estudiantes del sexto semestre. El 7% tiene bajo peso; 57% tiene su peso normal; el 26% tiene sobrepeso; y el 10% tiene obesidad.

Tabla 2: Alimentación de frutas, verduras, gaseosas

| Durante los últimos 30 días | Consumo de frutas Frecuencia n/% | Consumo de verduras <i>Consumo de</i> <i>verduras</i> Frecuencia n/% | Consumo de gaseosas Frecuencia n/% |
|---------------------------------------|--|--|--|
| 1 o 2 veces al día | 23/32,9 | 40/57,1 | 18/25,7 |
| 3 a 4 veces por día | 6/8,6 | 07/10 | 2/2,9 |
| 5 o más días | 5/7,1 | 6/8,6 | 1/1,4 |
| menos de una vez por día | 30/42,9 | 15/21,4 | 41/58,6 |
| no comí en los últimos 30 días | 6/8,5 | 2/2,9 | 8/11,4 |
| Total | 70/100 | 70/100 | 70/100 |

Se realizó una encuesta a 70 estudiantes de sexto semestre referente al consumo de alimentos durante los últimos 30 días el 32,9% frutas, 57,1% verduras y 25,7% gaseosas entre 1 a 2 veces al día; 8,6% frutas, 10% verduras y 2,9% gaseosas entre 3 a 4 veces al día; 7,1% frutas,

8,6% verduras y 1,4% gaseosas entre 5 o más días; 42,9% frutas, 21,4% verduras, 58,6% gaseosas menos de una vez por día; 8,5% frutas, 2,9% verduras y 11,4% gaseosa no consumió durante los últimos 30 días.

De acuerdo con la encuesta realizada se determina la situación de la población en cuanto al consumo de frutas, verduras y gaseosas, cuyos resultados son denotados en la tabla anterior. El mayor porcentaje en cuanto a la frecuencia del consumo de frutas se da en que estas son consumidas menos de una vez por día, en cuanto al consumo de verduras la mayor frecuencia está en que es consumida entre 1 a 2 veces al día, referente al consumo de gaseosas se refleja que la es consumida menos de una vez por día.

Tabla 3: Hábitos alimenticios

| Hábitos | Si Frecuencia n/% | No Frecuencia n/% | A veces Frecuencia n/% | Total/% |
|----------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|
| Desayuno | 19/27,1 | 26/37,1 | 25/35,8 | 70/100 |
| 5 veces al día | 25/42,8 | 30/42,8 | 15/21,4 | 70/101 |
| Sigue comiendo | 23/32,9 | 33/47,1 | 14/20 | 70/102 |
| Come golosinas | 14/20 | 31/44,2 | 25/35,8 | 70/103 |
| Come frutas | 26/37,1 | 23/32,9 | 21/30 | 70/104 |

Se realizó encuestas a 70 estudiantes se sexto semestre referente al desayuna el 27,1% si, el 37,1% no y el 35,8% a veces; como 5 veces al día el 42,8% si, el 42,8% no y el 21,4% a veces; sigue comiendo 32,9% si, el 47,1% no y el 20% a veces; come golosinas el 20% si, el 44,2% no y el 35,8% a veces; como frutas el 37,1% si, el 32,9 no y 30% a veces.

Tabla 4: Relación de variables

| Sobrepeso | | | Chi cuadrado |
|-----------|----|----|--------------|
| Frutas | 17 | 53 | <0,0001 |
| | 1 | 69 | |
| Verduras | 18 | 52 | p<0,0001 |
| | 0 | 70 | |
| Gaseosas | 15 | 65 | P< 0,0043 |
| | | | |
| Obesidad | | | |
| Frutas | 5 | 65 | (p: 0,2475) |
| | 2 | 68 | |

| | | | |
|----------|---|----|------------|
| Verduras | 6 | 64 | (p:0,1156) |
| Gaseosas | 1 | 69 | |
| | 6 | 64 | (p:0,1156) |

En la tabla 4 se realizó la relación con chi cuadrado mediante el programa Graph Pd Prism 8.0 de las variables sobrepeso, obesidad y la alimentación de frutas verduras y gaseosas en donde se evidencio que existe relación con el sobrepeso y no con la obesidad.

Discusión

Se logró evidenciar en la investigación que existe sobrepeso 26% y obesidad 10% en la población de estudio siendo la prevalencia en mujeres. En comparación con otros estudios la prevalencia de sobrepeso 20.3 %; obesidad de 17.8 % en la ciudad de azogues siendo significativa en hombres (11). Un estudio en la Unidad Educativa Julio María Matovelle del Ecuador, indica el estado la prevalencia de sobrepeso es de 28%, cada diez adolescentes tienen condiciones nutricionales de sobrepeso (12). En la escuela politécnica nacional de Quito indica que el exceso de peso afecta el 21,2%, el 13,7% de sobrepeso con un mayor porcentaje de hombres (13). En Ecuador se llevó a cabo estudios de alimentación y nutrición humana en la universidad central del ecuador, dando a conocer que el sobrepeso era mayor en colegios privados de 20,6% (14).

Los factores que conducen a la obesidad común se pueden englobar en: ambientales, genéticos y perinatales (15). Todos ellos fomentan, de distintas maneras, que se produzca un desequilibrio calórico al ingerir más energía de la que se gasta, de manera que ese exceso energético se acumula en forma de grasa, principalmente en la zona visceral (16).

Existen mecanismos que intervienen en la regulación del peso corporal y hábitos alimentarios se refleja también en la influencia de ‘factores epigenéticos’, elementos regulatorios que, sin alterar el ADN, influyen en la expresión de los genes, como son la metilación del ADN (17).

El sobrepeso y obesidad es la nutrición y la educación que lleva cada uno individuo, los médicos son una visión en la promoción de salud (18). El ejercicio es uno de los primeros enfoques para el sobrepeso ya que con una buena alimentación y ejercitación puedes a llegar a equilibrar el peso necesario (19). Una dieta saludable, condiciones de vulnerabilidad social,

así como un sentido de fragilidad en las mujeres incrementa su sedentarismo (20). El sobrepeso y la obesidad en Ecuador constituyen una alarma para instituciones de salud y educación con vistas a su tratamiento y prevención (21). La actividad física permite el gasto de calorías a través de la contracción muscular (22).

Hoy en día los hábitos alimentarios son demasiado importantes en la salud de todos ya que se ha demostrado que están estrechamente relacionados con el peso, por otra parte, la actividad física complementa ya que el permanecer sedentarios o el tener un tipo de ejercicio va influir en el peso (23). Es importante que la población tenga conocimiento de una educación en la ingesta de alimentos y de actividad física para tener una alimentación y nutrición saludable (24). El sobrepeso y obesidad va aumentando al pasar de los años debido a que no hay un hábito donde se le indique la alimentación correcta que debería llevar las personas cuando están en proceso de subir de peso, una buena alimentación es primordial al momento de tener sobrepeso (25).

Conclusión

Se logró evidenciar mediante pruebas de asociación entre las dos variables que hay un nivel de significancia con los alimentos y el sobrepeso, pero no existe significancia con la obesidad probablemente por el número bajos de obesos incluidos en el estudio. La prevalencia del sobrepeso de esta población en cuanto a las dos variables se da más en mujeres.

Los resultados de las diferentes poblaciones nos permiten saber que la calidad de la dieta está asociada con el sobrepeso y la obesidad, existen ciertas variaciones según el sexo donde se propone un enfoque social para comprender sus raíces sociales y el estilo de vida como colectivo e individual. Así mismo se debe tener en cuenta que existen personas con una dieta salubre pero sin embargo tienen sobrepeso esto se puede deber a factores hereditarios y por lo tanto conlleva a tener enfermedades crónicas no transmisibles como son la diabetes, obesidad, cardiopatías entre otras.

Este artículo fue generado como requisito aprobatorio de la asignatura Redacción Científica del sexto semestre de la Carrera de Laboratorio Clínico.

Referencias

1. Antón A, Morales S, Fernández R. Los programas de actividad física para combatir. Revista Cubana de Pediatría. 2018; 90(3).
2. Fernández-Quirogaa GS. Prevalencia de dislipidemias, sobrepeso y obesidad relacionados con actividad. Ciencias Farmacéuticas y Biomedicina. 2018 abril;(2).

3. Moral J. Atribución Causal de Sobrepeso/Obesidad y su Relación con el IMC y Alteración Alimentaria. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*. 2013 Dec; 4(2).
4. OMS. organizacion mundial de la salud. [Online].; 2018 [cited 2019 12 2. Available from: <https://www.who.int/topics/obesity/es/>.
5. OMS. organizacion mundial de la salud. [Online].; 2017 [cited 2019 12 2. Available from: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>.
6. Garcia A, Mendez E. ¿Qué sabe Ud. acerca de? sobrepeso y obesidad? *Revista mexicana de ciencias farmacéuticas*. 2011 Sep; 42(3).
7. Zamora J, Lacle A. Evaluación del gasto energético y actividad física en escolares eutróficos, con sobrepeso u obesidad. *Revista chilena de pediatría*. 2012 Apr; 83(2).
8. Fernandez J, Pereira P, M. M. Sobrepeso y obesidad. *Pediatría Atención Primaria*. 2015 Dec; 17(68).
9. Monrroy A, Calero S, Fernandez R. Los programas de actividad física para combatir. *Revista Cubana de Pediatría*. 2018 Feb; 3(90).
10. Arteaga A. El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2012 Mar; 23(2).
11. Ochoa R, Cordero G, Vaquez M, Cordero L, Gualpa C. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*. 2017 11-12; 21(6).
12. Pajuelo J, Bernui L, Castillo S, Cabrera B, Cuba J. *Anales de la Facultad de Medicina*. Comparación de la ingesta de energía y nutrientes en adolescentes mujeres con sobrepeso y obesidad. 2013 Jan; 74(1).
13. Lasso Y, Mencias P. Analisis del comportamiento del consumidor de comida no saludable que causa sobrepeso y obesidad. *Revista Politécnica*. 2008 Dec.
14. Bravo D, Cordova M, Ñauta M. Prevalencia de sobrepeso y factores. *Revista de la facultad de ciencias medicas*. 2018 noviembre; 36(2).
15. Malo M, Castillo N, Pajita D. La obesidad en el mundo. *Anales de la Facultad de Medicina*. 2017 jun; 78(2).
16. Ejeda N. Predisposición genética a la obesidad y conductas de prevención de edad temprana. *Teis*. Madrid: Complutense Madrid, Departamento de Zoología y Antropología Física ; 2018. Report No.: 2.

17. Quiroga M. Obesidad y genética. Anales de la Facultad de Medicina. 2017 Jun; 78(02).
18. Esquivel J, Gallegos I. Relación entre el sobrepeso y obesidad en niños entre 8 y 10 años con su nivel de actividad física en dos escuelas publicas de cumbaya. quito: UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO, Colegio de Ciencias de la Salud; 2015.
19. Diaz A, Veliz P, Rivas G, Vance C, Martinez L, Vaca C. alimentos en Ecuador: implementación, resultados y acciones pendientes. Revista Panamericana de Salud Pública. 2017 jun.
20. Orozco E, Pacheco S, Arredondo A. Barreras y facilitadores para una alimentación saludable y actividad física en mujeres embarazadas con sobrepeso y obesidad. Gogle Académico. 2020.
21. Rodríguez P, DRA. Santacruz P. Prevalencia de sobrepeso, obesidad y factores asociados en adolescentes hospitalizados en Hospital Vicente Corral Moscoso año 2017. tesis. cuenca: UNIVERSIDAD DE CUENCA, FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD; 2019.
22. Román C, Cabrera C, Andrade. Alimentación neonatal asociada a sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes de Cuenca. Revista Habanera de Ciencias Médicas. 2018 Apr; 17(628-640).
23. Acosta J, Lucas G, Ochoa G, etc. Malos Hábitos Alimentarios y Falta de Actividad Física Principales Factores. Revista de Nutrición. 2020 Mar; 11(54).
24. Chávez A, Moreno M. GUÍAS ALIMENTARIAS Y DE ACTIVIDAD FÍSICA EN CONTEXTO DE SOBREPESO Y OBESIDAD EN LA POBLACIÓN MEXICANA. Ecuamed. 2018 Apr.
25. Ramos P, Carpio T, Delgado V, Villavicencio V. Sobrepeso y obesidad en escolares y adolescentes del área urbana de la ciudad de Riobamba, Ecuador. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2015 marzo; 19(1).

©2020 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).