**COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO Y ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTORES DE RIESGO PARA ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES EN ESTUDIANTES DEL CENTRO UNIVERSITARIO DEL SUR**

**Autor:** Silvia María Ortiz Jasso.

**Coautores:** Rubi de Jesús Barriguete Camarena,

LN. Karla Lizbet Jiménez López,

Dra. Josefina Patricia López-Uriarte.

**Resumen:**

El consumo alimentario y la actividad física son conductas que repercuten sobre el estado nutricio. En la juventud se consolidan comportamientos que podrían perdurar en etapas posteriores de vida y cuando estas conductas no son saludables podrían incrementar el riesgo de desarrollar Enfermedades Crónico No Transmisibles principalmente enfermedades cardiovasculares. Los jóvenes universitarios son un grupo vulnerable, ya que por primera vez asumen la responsabilidad de su alimentación y salud.

Se realizó un estudio descriptivo, transversal y analítico. Se evaluaron 34 estudiantes de las licenciaturas de Medicina, Agronegocios y Protección Civil impartidas en el CUSUR.

La finalidad del estudio fue determinar los hábitos alimentarios y el nivel de actividad física en un grupo de jóvenes universitarios del Centro Universitario del Sur (CUSUR) de la Universidad de Guadalajara.

La obtención de datos fue a través de: historia clínica, cuestionario de comportamiento alimentario y el cuestionario internacional de actividad física. Se midieron variables antropométricas, además, se obtuvieron muestras sanguíneas para determinar parámetros bioquímicos de glucosa, triglicéridos y c-HDL.

**Introducción:**

El consumo alimentario y la actividad física son conductas que repercuten sobre el estado nutricio. Los jóvenes universitarios son un grupo vulnerable, ya que por primera vez asumen la responsabilidad de su alimentación y salud (Becerra-Bulla et al., 2011). En la juventud se consolidan comportamientos que podrían perdurar en etapas posteriores de su vida y cuando estas conductas no son saludables podrían incrementar el riesgo de desarrollar enfermedades crónico no transmisibles principalmente enfermedades cardiovasculares. (Róales-Nieto et al., 2004). En los últimos años, estas enfermedades han sido identificadas como las principales causas de morbilidad y mortalidad en México y en el mundo. Se sabe que una alimentación poco saludable, aunado a una escasa actividad física, incrementan el riesgo de padecer o desarrollar en etapas futuras enfermedades crónicas no transmisibles, como obesidad, diabetes mellitus e hipertensión arterial, desarrollar uno o más componentes del síndrome metabólico (SM) dentro de los cuales destacan la hipertensión arterial, dislipidemias, elevados niveles de colesterol LDL y bajos niveles de colesterol HDL hipertrigliceridemia y obesidad visceral.

**Materiales y Métodos:**

Se realizó un estudio descriptivo, transversal y analítico. Se evaluaron 34 estudiantes de las licenciaturas de medicina (13 Mujeres y 8 Hombres), agronegocios (9 Mujeres y 2 Hombres) y protección civil (2 Hombres) impartidas en el CUSUR. La obtención de datos fue a través de: historia clínica, cuestionario de comportamiento alimentario, cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos y el cuestionario internacional de actividad física. A cada participante se le creó un expediente, respetando en todo momento su total acuerdo para continuar con la investigación. Después de la obtención de datos se capturaron en una base de datos, incluyendo registros Inbody que se respaldaron enviándose por correo.

Se midieron variables antropométricas (peso, altura y circunferencia de cintura), para recolectar los datos antropométricos se hizo uso de cintra métrica, estadímetro de pared, baumanómetro digital y el Inbody.

Además, se obtuvieron muestras sanguíneas para determinar parámetros bioquímicos de glucosa, triglicéridos y c-HDL.

**Resultados y Discusión:**

Los estudiantes contaban con una edad media de 20 años, de los cuales 64.7% fueron mujeres y 35.3%hombres. Se observó que 29.41% presentó sobrepeso y 11.76% obesidad, el 44.11% con normopeso y sólo 14.7% con bajo peso. De acuerdo con la circunferencia de cintura el 14.7% tuvo riesgo cardiovascular y el 11.76% eran fumadores. Entre las respuestas saludables (comportamiento alimentario) se encontró que el 100% come entre 3 a 4 veces/semana fuera de casa. La explicación a esto es el ritmo de vida que lleva un estudiante y en especial los foráneos, y a la accesibilidad de alimentos dentro de la misma institución.

De las respuestas poco saludables se encontró que la mayoría (88.23%) consumía alimentos en exceso, y que 94.11% suelen elegir sus alimentos por el sabor, así como el consumo de galletas o de frituras entre las comidas (73.52%).

**Conclusiones**

Para que una persona desarrolle SM, esta tiene que presentar por lo menos tres de los cinco componentes para que se le considere el riesgo de padecerlo a futuro.

En esta investigación se encontraron factores presentes para desarrollar síndrome metabólico a futuro en los jóvenes universitarios.

Siendo el tratamiento, control y prevención junto con la modificación de conductas, especialmente las del comportamiento alimentario, actividad física y se recomienda dejar hábitos tabáquicos.

**Bibliografía**

* Becerra-Bulla, F., Pinzón-Villate, G., & Vargas-Zárate, M. (2011). Estado nutricional y consumo de alimentos de estudiantes universitarios admitidos a la carrera de medicina. *Revista de la Facultad de Medicina, 60*(1), 1-12. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n5/v17n5a10.pdf
* Roáles-Nieto, J. G. R., San Pedro, E. M., Vinaccia, S., Contreras, F., Fernández, H., Londoño, X., ... Moreno, J. M. (2004). Hábitos básicos de salud y creencias sobre salud y enfermedad en adolescentes de España, Colombia y México. *Revista Latinoamericana de Psicología, 36*(3), 483-504.
* INEGI. (2015). *Instituto Nacional de Estadistica y Geografia* . Retrieved Julio 15, 2017, from http://www.inegi.org.mx/
* NOM (2010, Agosto 04). *NORMA Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad.* Retrieved Julio 08, 2017, from http://www.dof.gob.mx/nota\_detalle.php?codigo=5154226&fecha=04/08/2010
* ENSANUT (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutricion.* Retrieved Julio 17, 2017, from http://ensanut.insp.mx/informes/Jalisco-OCT.pdf
* OMS ( 2017). *Organización Mundial de la Salud.* Retrieved Julio , 2017, from http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/
* OMS (1999). *Organizacion Mundial de la Salud*. Retrieved Julio 16, 2017, from http://www.who.int/
* Secretaria de Salud, J. M. (2017). *Secretaria de Salud Gobierno del Estado de Jalisco* . Retrieved Julio 15, 2017, from http://ssj.jalisco.gob.mx/estadisticas-e-indicadores/63
* Delgado, M., Tercedor, P., & Soto, V. M. (2005). Traducción de la guía para el procesamiento de datos y análisis del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ). Versiones corta y larga.