

Estudio de la composición corporal de participantes en el Taller de Meriendas Saludables (Bilbao, 16 de Octubre de 2019)

Justificación

El grupo de nutrición del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Bizkaia (COFBI) diseñó un plan de intervención en la población infantil que se inició en marzo de 2017 con un estudio sobre los hábitos alimentarios y actividad física en escolares de 6 – 11 años para planificar las intervenciones más adecuadas. Una de las conclusiones de dicho estudio fue que la merienda es la menos saludable de las cuatro comidas que esa población realiza diariamente. Por ese motivo se diseñó un taller de meriendas saludables, cuya primera edición tuvo lugar en Bilbao el 16 de Octubre de 2019, día mundial de la alimentación. Dicho taller lo organizó el COFBI junto al Colegio de Dietistas / Nutricionistas de Euskadi con el apoyo logístico del Ayuntamiento de Bilbao, Microcaya y Mercabilbao. Para motivar a los niños y niñas y sus familiares a adquirir hábitos saludables en dicho taller se les ofreció también medir su composición corporal.

Objetivo

Analizar la composición corporal de una población donde es especialmente importante realizar intervenciones educativas con el fin de motivarles a adquirir hábitos saludables.

Materiales y métodos

Para determinar la composición corporal se utilizaron tallímetros mecánicos y analizadores (Inbody-270), con los que se realizaron las siguientes mediciones:

- Porcentaje de grasa corporal (%GC)
- Índice de masa corporal (IMC)
- Nivel de grasa visceral (NGV)
- Índice de masa músculo esquelética (IMM)

Resultados

Se realizaron 51 mediciones en menores de 18 años y 44 en adultos. En las tablas se reflejan los porcentajes de individuos que cumplen con los valores recomendados para los cuatro parámetros.



*Valores recomendados: % GC 10-20, IMC 18,5 – 24,9 kg*m² / NGV Límite superior 10

*En el IMM no existen valores de referencia en niños porque están muy poco musculados

Conclusiones

En cuanto a los menores, los parámetros evaluados presentan valores más favorables en varones, salvo el NGV donde todos los sujetos presentan los niveles recomendados. Si bien las características del estudio no permiten extrapolar sus resultados a la población de Bizkaia, nuestros datos sugieren que es importante realizar intervenciones educativas para fomentar hábitos saludables especialmente en niñas.

También en adultos es mayor el porcentaje de hombres con niveles recomendados en la mayoría de los parámetros, lo que sugiere que las pautas infantiles permanecen en la madurez. Con la prudencia que exige la falta de representatividad de nuestros datos, estos apoyan la importancia de realizar intervenciones educativas en edades tempranas, como contempla nuestro plan de intervención.

Autores

González ML, Calleja I, Erguido I, Goyenechea I, Iturbe B, San Andrés A, Saiz A

Agradecimientos

A los farmacéuticos y nutricionistas que participaron en el taller de meriendas saludables, al Ayuntamiento de Bilbao, a Mercabilbao y a Microcaya.