



**LÁCTEOS Y SU RELACIÓN CON LA SALUD
DURANTE LA TRANSICIÓN MENOPÁUSICA**

AUTORES:
CHIAPPARA, María Agustina
GONZALEZ, María Bernarda
LA BADESSA, Marcela Mariana
LÓPEZ LECUBE, Pilar

DIRECTOR:
Dra. JANJETIC, Mariana
Lic. OLIVA, María Laura

RESUMEN

Introducción: Durante la menopausia, el déficit estrogénico se relaciona con un incremento en la incidencia de osteoporosis y sobrepeso. Los lácteos se han relacionado desde hace décadas con la salud ósea, y más recientemente con la obesidad. En la última década la evidencia científica respecto al rol beneficioso de los mismos es controvertida.

Objetivo: Evaluar el consumo de calcio lácteo y calcio total en mujeres adultas de la Ciudad de Coronel Suárez.

Métodos: Se realizó un estudio observacional, transversal y analítico en mujeres adultas (30 y 65 años). El consumo de calcio se evaluó mediante recordatorio de 24 h, frecuencia de consumo. Se utilizó una encuesta para evaluar conocimientos sobre los lácteos. El estado nutricional se evaluó con índice de masa corporal (IMC) y circunferencia de cintura (CC). El análisis estadístico fue realizado con SPSS 19.0

Resultados: De un total de 104 mujeres, el 62,5% eran premenopáusicas y el 37,5% posmenopáusicas. Se observó una prevalencia de sobrepeso-obesidad del 51,0% (IC95%; 42,0-60,3%). La mediana de consumo de calcio total y lácteo fueron de 492,85 (326,07 – 668,70) mg/día y 301,00 (155,25 – 453,25) mg/día, respectivamente. El 94,2 % de la población no cubre el requerimiento. Se halló una débil correlación entre el consumo de calcio total y el IMC ($r = -0.21$, $p = 0.03$). En relación al conocimiento, un 92,5% cree que existe relación positiva entre el consumo de lácteos y la salud ósea.

Conclusión: La mayoría de las mujeres no cubre el requerimiento de calcio y diversos estudios de cohorte muestran que no existe relación entre el consumo de lácteos y el riesgo de fracturas en adultos, aunque se necesitan estudios de mayor calidad, esto pone en evidencia la necesidad de revisar algunas prácticas en la consulta nutricional.

Palabras claves: lácteos; calcio; salud ósea; obesidad; menopausia;

ABSTRACT

Introduction: During the menopause, the estrogen declination relates to an increased incidence of osteoporosis and overweight. For many decades, dairy products have been related to bone health, and recently, with overweight. In the last decade, the scientific evidence regarding the beneficial role of them is controversial.

Objective: evaluate the consumption of dairy calcium and total calcium in adult women in the city of Coronel Suarez.

Methods: An observational, cross-sectional analytical study was conducted in adult women (30 and 65 years). Calcium intake was assessed by a 24h recall and a food frequency. A survey was used to assess people's knowledge of dairy products. Nutritional status was evaluated with body mass index (BMI) and waist circumference. Statistical analysis was performed with SPSS 19.0.

Results: From a total of 104 women, 62,5% was premenopausal and 37,5% postmenopausal. A 51,0% (IC95%; 42,0-60,3%) prevalence of overweight-obesity was observed. Median total consumption of total calcium and dairy products were 492,85 (326,07 – 668,70) mg/day and 301,00 (155,25 – 453,25) mg/day, respectively. A 94,2% of the population does not cover the requirement. A weak correlation was found between the total calcium consumption and the BMI ($r = -0.21$, $p = 0.03$). The 92,5% of the sample believes that there is positive relationship between dairy intake and bone health.

Conclusion: Most women do not cover the calcium requirement, and several cohort studies shows that there is no relationship between dairy intake and risk of fractures in adults, although higher quality studies are needed, this highlights the need to review some practices in the nutritional consultation.

Key words: dairy; calcium; bone health; obesity; menopause.