

ESTUDIO DEL IMPACTO DE UNA MERIENDA RICA EN PROTEÍNAS SOBRE LA COMPULSIÓN GLUCÍDICA EN MUJERES ADULTAS

FERNÁNDEZ, Yanina Belén; GOBEA ALCOBA, Anabella; MARTINELLI, Lorena; PIBUEL, María José; BELÉN, Lorena; ROSSI, María Laura

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición. Trabajo Final de Grado

Este trabajo pertenece al proyecto **UBACYT 2014-2017**

DIRECTORA: Dra. TORRESANI, María Elena

RESUMEN

Introducción: La compulsión glucídica es el deseo irresistible de consumir alimentos dulces. Una estrategia efectiva para la reducción del apetito y la compulsión podría ser el consumo de alimentos con alto contenido de proteínas.

Objetivo: Evaluar el efecto de una merienda rica en proteínas sobre la compulsión glucídica en mujeres adultas.

Materiales y métodos: Estudio longitudinal cuasi-experimental en muestra voluntaria de mujeres de entre 25 y 60 años, residentes de CABA y Provincia de Buenos Aires, durante Agosto y Septiembre de 2017. Variable dependiente: compulsión glucídica, puntuada a través del “Food Craving Questionnaire-trait” (FCQ-T). Variables independientes: estado nutricional, estilo de vida, momento biológico y hábitos alimentarios. La intervención consistió en realizar una merienda hiperproteica 7 días consecutivos comparando luego los puntajes obtenidos en el FCQ-T pre y post

intervención. Análisis estadístico con SPSS 23.0 (SPSS Inc.Chicago, IL) para Windows.

Nivel de significación estadístico: $p < 0,05$.

Resultados: La muestra final quedó conformada por 72 mujeres con una edad promedio de $37,9 \pm 11,6$ años siendo la mayoría premenopáusicas, presentando un estado nutricional adecuado según IMC y riesgo cardiometabólico aumentado o muy aumentado según CC. La comparación de los resultados del FCQ-T pre y post intervención arrojó una disminución del puntaje en el 81,94% de las encuestadas. La media de la diferencia entre estos fue de 11,4 (DS=13,9), siendo esta diferencia estadísticamente significativa para el total de la muestra.

Conclusiones: La merienda hiperproteica resultó una estrategia eficaz en la reducción de la compulsión glucídica.

Palabras clave: Compulsión glucídica, Food Craving Questionnaire-trait (FCQ-T), Merienda hiperproteica, Mujeres adultas.

ABSTRACT

Introduction: Craving for carbohydrate is the irresistible desire to consume sweet foods. An effective strategy for reducing appetite and compulsion could be the consumption of foods with a high protein content.

Objective: To evaluate the effect of a high-protein afternoon snack on craving for carbohydrate in adult women.

Materials and methods: Quasi-experimental longitudinal study in a voluntary sample of women between 25 and 60 years of age, residents of CABA and Provincia de Buenos Aires, during August and September of 2017. Dependent variable: craving, measured through the "Food Craving Questionnaire-trait" (FCQ-T). Independent variables: anthropometric profile, lifestyle, biological moment and eating habits. The intervention consisted of performing a high-protein afternoon snack for 7 consecutive days, comparing then the scores obtained in the FCQ-T pre- and post-intervention. Statistical analysis with SPSS 23.0 (SPSS Inc.Chicago, IL) for Windows. Statistical significance level: $p < 0.05$.

Results: The final sample consisted of 72 women with an average age of 37.9 ± 11.6 years, the majority being premenopausal, presenting a suitable nutritional status according to BMI and increased or highly increased cardiometabolic risk according to WC. The comparison of the results of the pre and post intervention FCQ-T showed a decrease in the score in 81.94% of the respondents. The mean of the difference between these was 11.4 (SD = 13.9), this difference being statistically significant for the total sample.

Conclusions: The high-protein afternoon snack was an effective strategy in the reduction of the craving for carbohydrate.

Key words: Craving, Craving for carbohydrate, Food Craving Questionnaire-trait (FCQ-T), High-protein afternoon snack, Adult women.