

HÁBITOS DE VIDA, CONOCIMIENTOS Y CREENCIAS SOBRE SUPLEMENTOS NUTRICIONALES SEGÚN EL PERFIL ALIMENTARIO EN MUJERES ADULTAS

ROSSI, María Laura; BELÉN, Lorena; BRAVO, María Victoria; FERRARO, Giuliana Narella; HERNANDO, Carla Noel; SALAZAR, Tomás;

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina

RESUMEN

Introducción: Un estilo de vida saludable está influenciado por factores ambientales que condicionan los hábitos de las personas. Hoy en día no solo se tiene en cuenta la elección de alimentos según el perfil alimentario y el realizar actividad física, sino que también se encuentra en auge el uso de suplementos dietarios.

Objetivos: Describir los hábitos de vida relacionados con el sobrepeso y obesidad, y los conocimientos y creencias sobre los suplementos nutricionales para el descenso de peso, según el perfil alimentario en mujeres adultas.

Materiales y métodos: estudio descriptivo transversal retrospectivo. Muestra no probabilística por conveniencia, 205 mujeres de 20 a 65 años. Variables: situación sociodemográfica, estado nutricional, perfil alimentario, hábitos obesogénicos y conocimientos y creencias acerca de suplementos. Análisis estadístico mediante software Infostat, test de Chi² con corrección de Fisher, y Kruskal Wallis. Nivel de significancia $p < 0.05$.

Resultados: Predominó el perfil omnívoro (72,7%). Hay asociación significativa ($p=0,0281$) entre el estado nutricional y el perfil alimentario. Hubo diferencia significativa entre los perfiles ($p=0,0001$) en la preocupación por una alimentación saludable, siendo menor en las omnívoras. Sobre los suplementos para el descenso de peso, predominaron creencias negativas. La mayoría refirió medios tecnológicos (internet 47,3%) como fuente de información.

Conclusión: Las omnívoras poseen menor preocupación por una alimentación saludable. No existe asociación significativa en cuanto a la creencia de la eficiencia del consumo de suplementos en comparación a la realización de una dieta y los diferentes perfiles, lo cual se refleja en las creencias negativas que poseen sobre los mismos.

Palabras claves: perfil alimentario, hábitos obesogénicos, suplementos dietarios, descenso de peso, mujeres.

ABSTRACT

Introduction: A healthy lifestyle is influenced by environmental factors that condition people's habits. Nowadays, not only is the choice of food taken into account according to the food profile and physical activity, but the use of dietary supplements is also on the rise.

Objectives: Describe the lifestyle habits related to overweight and obesity, and the knowledge and beliefs about nutritional supplements for weight loss, according to the dietary profile of adult women.

Materials and methods: retrospective descriptive cross-sectional study. Non-probabilistic convenience sample, 205 women aged 20 to 65 years. Variables:

sociodemographic situation, nutritional status, dietary profile, obesogenic habits, and knowledge and beliefs about supplements. Statistical analysis using Infostat software, Chi2 test with Fisher's correction, and Kruskal Wallis. Significance level $p < 0.05$.

Results: The omnivorous profile predominated (72.7%). There is a significant association ($p=0.0281$) between nutritional status and dietary profile. There was a significant difference between the profiles ($p=0.0001$) in the concern for a healthy diet, being less in the omnivores. On the supplements for weight loss, negative beliefs predominated. The majority referred to technological media (internet 47.3%) as a source of information.

Conclusion: Omnivores have less concern for a healthy diet. There is no significant association in terms of the belief in the efficiency of the consumption of supplements in comparison to the realization of a diet and the different profiles, which is reflected in the negative beliefs they have about them.

Keywords: dietary profile, obesogenic habits, dietary supplements, women, weight loss