

Caracterización nutricional y consumo de quesos en el Gran Mendoza y su relación con la prevención de osteoporosis

Raimondo E.; Cadelago S.; Flores D.; Sánchez L., Carrizo M., Llaver M. C., Giménez G.
Becarios: Ros Roby C.; López R.; Díaz J.; Dos Santos E.; Leyton M.; Perdicaro D.; Burruto L.; Messina D.;
Holzmann M. L.; Vitale P.; Moreno M. C.; López C.
Facultad de Ciencias de la Nutrición UMaza

INTRODUCCIÓN:

El proyecto tuvo como finalidad contribuir a incrementar el conocimiento y a posibilitar la mejora de un problema de salud pública en nuestra población, como es el bajo consumo de calcio y su incidencia en fracturas en todas las edades y osteoporosis en edad adulta. Para abordar este tema se consolidaron tres líneas de investigación: Salud pública y medio ambiente. Diseño, proceso y tecnología de la producción de alimentos y Nutrición clínica. El calcio es el mineral con mayor presencia en el organismo y el cuarto componente del cuerpo después del agua, las proteínas y las grasas. Tanto su carencia como su exceso son perjudiciales para la salud, participa en la coagulación, en la correcta permeabilidad de las membranas y a su vez adquiere fundamental importancia como regulador nervioso y neuromuscular, modulando la contracción muscular (incluida la frecuencia cardiaca), la absorción y secreción intestinal y la liberación de hormonas. Los alimentos con mayor contenido de calcio son los productos lácteos, especialmente quesos, pero no todos aportan las mismas cantidades, influyendo tipo de queso y proceso de elaboración.

OBJETIVOS:

Valorar el consumo de quesos, como aporte de calcio, y de otros alimentos, en una muestra poblacional del Gran Mendoza y su relación con la frecuencia de fracturas y osteoporosis
Determinar perfil mineral en quesos que se comercializan en el gran Mendoza.

METODOLOGIA

Se realizó encuestas de recordatorio de 24 horas y de frecuencia de consumo de lácteos y otros alimentos, a mujeres de 10 – 65 años. La muestra fue extraída al azar y estratificada por nivel socioeconómico, utilizando el Sistema Informático Sara para el procesamiento de datos. Las encuesta también incluyó otras preguntas como ocurrencia de fracturas, padecimiento de osteoporosis, consumo de tabaco y anticonceptivos, realización de ejercicios físicos, etc. Para analizar la composición de quesos se extrajeron, de los hipermercados del Gran Mendoza y fiambrerías, diez muestras al azar, de diferentes tipos de quesos, a los cuales se les determinó calcio y otros cationes como sodio, hierro, zinc. El tratamiento de las muestras y sus análisis fueron efectuados por los investigadores y becarios. A los resultados se les aplicó estadística descriptiva. Para realizar las encuestas se desarrolló un instructivo y se dictó una clase de capacitación a los becarios. Se realizaron 460 encuesta.

INFRAESTRUCTURA: El estudio fue bianual (2008-2010) y se llevó a cabo en los Laboratorios de la Universidad Juan A. Maza, el mismo fue subsidiado por la Universidad Juan Agustín Maza

PRINCIPALES LOGROS: Por todo lo estudiado se aceptó la hipótesis general del proyecto que establecía que: La cantidad de calcio aportada por los alimentos que integran la dieta de la población del Gran Mendoza, no alcanza a cubrir los requerimientos diarios, resultando esto un problema de salud pública que es imperioso trabajar. Con respecto a la segunda hipótesis que establecía que Todos los quesos son una muy buena fuente de calcio y tienen cantidades similares de este catión. La misma fue rechazada, dado que se encontró variabilidad en los contenidos del catión dependiendo del tipo de queso en estudio.