



### Influencia de la alimentación y el estilo de vida en el estrés oxidativo

**E. Raimondo, S. Milone, C. Llaver, L. Sánchez, J. Díaz, J. Magrini Vilches, B. Barrinuevo, D. Flores, M. Carrizo, G. Giménez. Becarios: P. Mezzatesta, A. De Battista, M.B. Arce Taret, V. Avena, M. Kemnitz, E. López Preli, R. Sosa, L. Lima, G. Nardella**

*Facultad de Ciencias de la Nutrición Universidad J. A. Maza*  
[emilia.raimondo@gmail.com](mailto:emilia.raimondo@gmail.com)

Dado que no existen en nuestra región estudios sobre estrés oxidativo en humanos y su relación con el consumo de alimentos, comparando grupos omnívoros, ovo lacto vegetarianos y vegetarianos estrictos, se ha realizando el presente trabajo de investigación aplicada.

Existen estudios epidemiológicos que demuestran que personas que consumen una dieta rica en vegetales, presentan un menor riesgo de desarrollar cáncer, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Esto ha conducido a identificar los componentes específicos, de origen vegetal, responsables de estos efectos positivos, si bien no existe suficiente evidencia científica.

El objetivo general de este estudio es: “determinar la influencia de la alimentación y el estilo de vida en el estrés oxidativo”.

Para ello se han evaluado a 100 personas, mayores de 18 años, cuya alimentación era omnívora, ovo lacto vegetariana o vegetariana estricta, determinando a través de encuestas de consumo, diseñadas para el presente estudio, tomando como base de datos las tablas generadas por Argenfood, y otras fuentes confiables, macro y micronutrientes, así como antioxidantes. Complementadas con análisis bioquímicos, estudios antropométricos, encuestas de estilo de vida teniendo en cuenta sedentarismo, tabaquismo, edad, estados fisiológicos, entre otros y encuestas psicológicas para determinar nivel de estrés mental y ansiedad.

Las personas participantes fueron convocadas a través de redes sociales, firmando un consentimiento informado, aprobado por el Comité de Ética de la Universidad, donde prestaban su conformidad para participar del estudio. Dado que de cada uno de los participante se han obtenido 56 datos, para poder relacionarlos, se uso el programa estadístico SPSS® 15.0. Recibiendo un informe personal de los resultados hallados.

Del grupo de omnívoro evaluados: el 10% no cubría los requerimientos de vitamina A, el 29% de carotenos, el 12% de vitamina C, el 34% de vitamina E, el 25% eran sedentarios, el 28% dormía menos de 6 horas, el 10% fumaba. Los niveles de colesterol, HDL, LDL y triglicéridos eran normales, sin embargo el 35% se encontraba medicado. El 6% presentaba obesidad, el 22% sobrepeso, el 66% normopeso y el 6% bajo peso.

El grupo de ovo lacto vegetarianos presentaba ingesta adecuada de micronutrientes, el 58% presentaba bajo HDL, el 10% dormía menos de 6 horas, el 10% era sedentario, el 22% presentaba sobrepeso, teniendo el resto de los parámetros normales.

De los vegetarianos estrictos el 23% presenta déficit de zinc, teniendo el resto de los parámetros normales. El mayor nivel de estrés mental se registró entre los omnívoros (38%), seguido de los ovo lacto vegetarianos (21%) y de los veganos estrictos (10%), determinado por encuestas psicológicas.

Se ha logrado una buena relación entre consumo de nutrientes, ejercicio físico, horas de sueño y nivel de estrés mental, se necesita un mayor número de datos para relacionar todos los parámetros obtenidos con nivel de estrés oxidativo.