



EUROAGRO  **FRUITS**

[16/02/2007]

ANDALUCÍA. Un estudio de la Universidad de Granada concluye que los andaluces están bien alimentados

Junta de Andalucía

La iniciativa ha contado con la colaboración de 3.390 individuos con edades de entre 25 y 60 años.

16. Febrero '07 - Un equipo interdisciplinar de científicos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada ha realizado un estudio para conocer el estado nutricional de la población adulta andaluza. La investigación concluye que, en líneas generales, los andaluces están bien alimentados, pero existen "importantes porcentajes de la población" que sufre deficiencias en determinados nutrientes.

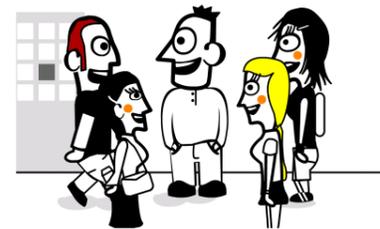
El trabajo ha contado con la colaboración de 3.390 individuos con edades comprendidas entre los 25 y los 60 años. Los resultados se han obtenido a partir de encuestas sobre hábitos alimentarios, además de registrar las medidas antropométricas de los sujetos. Por otra parte, se practicaron análisis de sangre a una submuestra de 384 sujetos, para analizar sus niveles de nutrientes. Los científicos han relacionado estos datos con parámetros como la edad, el sexo, el nivel educativo, el ejercicio físico o el consumo de alcohol y tabaco. De esta forma, la investigación supone una amplia panorámica sobre la alimentación y el estilo de vida de los andaluces.

Las conclusiones más relevantes apuntan que la población cuenta con déficits importantes en los aportes de ciertas vitaminas como la B2, B6 y ácido fólico. Así, muestran ingesta deficitarias un 18% de la población en el caso de la vitamina B2, un 14% para la B6 y un 23% en el caso del ácido fólico (nutriente presente en frutas y verduras). Asimismo, se detectan deficiencias en minerales como el calcio y el magnesio.

Los expertos también apuntan que el porcentaje de andaluces obesos, es decir, que poseen un Índice de Masa Corporal (IMC) superior a 30, es del 19%. Además, un 37% presenta sobrepeso (IMC entre 25 y 30). Estas cifras se aproximan a los valores medios de la población española. El resultado más destacado de este apartado guarda relación con los estilos de vida. Al comparar personas obesas con otras que no lo son, no existen grandes diferencias en la cantidad de alimentos ingeridos, aunque sí se aprecian hábitos distintos, como la práctica de deporte o el sedentarismo. Este resultado se corrobora en personas mayores. A medida que aumenta la edad, aunque disminuye la ingesta calórica, también se reduce la actividad física. Esto hace que aumente el riesgo de padecer sobrepeso. Además, la obesidad también se asocia al nivel educativo. En los sujetos con mayor cualificación su porcentaje desciende.

En el análisis de otros parámetros asociados a la obesidad, como los lípidos sanguíneos, las pruebas apuntan valores medios normales. Sin embargo, estos niveles superan el límite de lo deseable, como en el caso del colesterol total. Sin embargo, no todo resulta negativo, ya que el HDL o 'colesterol bueno' también está elevado. Esta distribución refleja el tipo de grasas que consume la población andaluza, en su mayoría vegetales, como el aceite de oliva.

En general, el estudio apunta una desviación de la dieta mediterránea. Esta tendencia se refleja en el descenso en el consumo de cereales, vegetales y legumbres, elementos antes básicos en la alimentación de Andalucía. Esta modificación de la dieta tradicional coincide con los hábitos del resto del país.



Anuncios Google

Anunciarse en este sitio

[Mapas de tu Comunidad](#)
Andalucía Directorio de
PaginasAmarillas.es
maps.google.es/maps



[manipulador de alimentos](#)

Encuentra el curso más completo.
Recursos de formación online
www.solocursos.net

[Pierda peso](#)

¿Está harto de probar de todo?
Consígalo para siempre y sin dietas
www.tunuevafigura.com

[Carnes Ecológicas](#)

Ternera, cordero y cerdo ecológicos Del Pirineo a su mesa
www.ecologicadelospirineos.com

[Novedad Mundial Patentado](#)

Protector Sanitario para jamones, embutidos, carne, etc.
www.protect-mv.com

Anuncios Google

Anunciarse en este sitio