

## ¿QUÉ COMEN LOS ANDALUCES?

**Un estudio analiza el estado nutricional de la población adulta andaluza. La investigación concluye que, en general, los residentes en Andalucía están bien alimentados, pero existen "importantes porcentajes" que sufren deficiencias en determinados nutrientes.**

**Carolina Moya**

¿Qué comen los andaluces? ¿Esta alimentación satisface unos niveles de nutrientes óptimos? A estas preguntas pretende dar respuesta un estudio que han acometido investigadores del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada. En general, los residentes en Andalucía cuentan con una buena dieta, aunque existen ciertos nutrientes en los que se observan deficiencias. También se observa la influencia del estilo de vida en la salud nutricional.

El estudio ha contado con la colaboración de 3.390 individuos de 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. "Un 18% en el caso de la vitamina B2, un 14% para la B6 y un 23% de la población en el caso del ácido fólico muestran ingestas deficitarias, es decir, inferiores a los dos tercios de las Ingestas Recomendadas", manifiesta uno de los responsables de la investigación, Juan Llopis.

Asimismo, se detectan deficiencias en minerales como el calcio y el magnesio. "Se observan niveles plasmáticos bajos de calcio en un 14,8% de la población y de magnesio, en un 8,8%", apunta Llopis. Además, en el caso del calcio, el hecho de ser mujer y la edad constituyen dos factores que se asocian a un mayor riesgo de carencia. También se han observado niveles plasmáticos de calcio más bajos entre las personas obesas.

### La obesidad en Andalucía

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. Ahora bien, sí se aprecian hábitos distintos, como la práctica de deporte o el sedentarismo. Esto significa que la población adulta no engorda por comer más, sino por no desarrollar actividades físicas que obliguen al organismo a consumir esos nutrientes.



**Los fumadores se decantan por un tipo concreto de alimentos, como las carnes**

alimentación de Andalucía. Sin embargo, los andaluces no son los únicos que abandonan progresivamente la tan enarbolada dieta tradicional. Esta tendencia coincide con los hábitos del resto del país.

### Más información:

Juan Llopis.  
 Tlf: 958243885.  
 Email: [jllopis@ugr.es](mailto:jllopis@ugr.es)



**El estudio supone una amplia panorámica sobre la alimentación de los andaluces**

El 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. Un parámetro que también se relaciona con el nivel educativo. "En los sujetos con mayor cualificación el porcentaje de obesidad desciende", precisa Llopis.

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, según los expertos. Por ejemplo, el colesterol total alcanza cifras más altas de las recomendables. 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", explica el investigador.

Por otra parte, los expertos han detectado que los fumadores se decantan más por un tipo concreto de alimentos, en general carnes, y abandonan otros, como frutas y legumbres. Esta selección nutricional implica, por ejemplo, que cuenten con menores tasas de HDL.

En general, el estudio apunta una desviación de la dieta mediterránea. Y es que, factores como el ritmo de vida o la influencia de culturas culinarias foráneas se traducen en un descenso en el consumo de cereales, vegetales y legumbres, elementos antes básicos en la