Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Nutrición y Ciencia de los Alimentos Área de Síntesis y Evaluación

Efecto de una guía alimentaria sobre el estado nutricio de mujeres en etapa del climaterio

Aguirre Tovar, Danelly María

2022-05-09

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5362

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Efecto de una guía alimentaria sobre el estado nutricio de mujeres en etapa del climaterio.

Aguirre-Tovar, D., Benítez-Durán, A., Castañón-Amador, W., Muerza-De la Rosa, P.

Universidad Iberoamericana Puebla.

RESUMEN

El presente trabajo busca determinar el efecto de una guía alimentaria sobre el estado nutricio de mujeres en la etapa del climaterio. Actualmente la información existente en cuanto a esta etapa está dirigida a profesionales del área de la salud, lo que puede llevar a las mujeres a buscar información sin sustento científico, es por ello que la guía alimentaria está redactada con un lenguaje entendible para la población y basada en evidencia científica. La guía alimentaria tuvo un efecto positivo en cuanto a la pérdida de peso, disminución de sintomatología, mejora en la selección de alimentos y en la percepción de calidad de sueño de las mujeres, aspectos que ayudan a mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades.

ABSTRACT

The present work seeks to determine the effect of a food guide on the nutritional status of women in the climacteric stage. Currently, the existing information regarding this stage is aimed at professionals in the health area, which can lead women to seek information without scientific support. This is why the food guide is written in an understandable language for the population and based on scientific evidence. The food guide had a positive effect in terms of weight loss, symptom reduction, food selection and in the perception of sleep quality in women, aspects that help improve quality of life and prevent diseases.

Palabras clave: Climaterio; Menopausia; Signos y síntomas; Dietas recomendadas; Nutrición.

Planteamiento del problema

En el climaterio debido al declive de la función ovárica ocurren alteraciones hormonales, destacando la disminución de estrógenos, lo que conlleva a una serie de cambios, físicos, psicológicos y metabólicos, los cuales incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades, lo que representa un reto para la salud pública. [1 2]

La información existente en cuanto a nutrición en esta etapa está dirigida a profesionales de la salud lo que lleva a las mujeres a buscar información que puede no tener sustento científico. [1 2]

Objetivos

Objetivo general

Determinar el efecto de una guía alimentaria sobre el estado nutricio de mujeres en etapa del climaterio.

Objetivos específicos

- Estructurar la guía según las recomendaciones de la

población objetivo, especialistas y comité evaluador
- Aplicar la guía alimentaria a la población objetivo

Justificación

Esta guía brindará información basada en evidencia científica, de fácil comprensión y aplicación, beneficiará a mujeres en climaterio e instituciones que busquen brindar orientación.

Marco teórico

El climaterio es la etapa de transición de la fase reproductiva hasta la no reproductiva en la vida de una mujer, marcando la menopausia el final de la vida reproductiva, la cual se caracteriza por la pérdida definitiva de la menstruación tras 12 meses del último periodo menstrual. [1 2 3]

Durante el climaterio las mujeres experimentan síntomas característicos de esta etapa y se aumenta el riesgo de presentar enfermedades en donde patrones de alimentación como la dieta Dash y Mediterránea han mostrado tener beneficios, para su prevención y control. De igual forma, los requerimientos de algunos nutrimentos como calcio, vitamina D, antioxidantes y ácidos grasos incrementan. [4 5 6 7 8 9 10]

Metodología

En la etapa uno “estructuración de la guía según las recomendaciones de la población objetivo, comité evaluador y especialistas”, se realizaron las correcciones correspondientes, se establecieron los temas a investigar definitivos, se hizo una revisión bibliográfica, para posteriormente recopilar la información, la cual se organizó en una base de datos y se plasmó en la guía.

En la etapa dos “aplicación de la guía alimentaria al grupo de estudio”, se elaboró una convocatoria, difundida en redes sociales para reclutar a la población objetivo, posteriormente se creó un grupo de WhatsApp con las participantes, se evaluaron variables antropométricas, clínicas, dietéticas y de estilo de vida. Por medio de Google Forms se elaboraron los formularios para medir las variables. Se envió la guía alimentaria a la población objetivo y se recabó en Excel la información inicial y final, para finalmente reportar resultados.

Aspectos éticos

Por medio de Google Forms se elaboró una carta de consentimiento informado. El proyecto se basa en lo establecido en el código de ética del nutriólogo y la declaración de Helsinki. [11 12]

Resultados

La guía alimentaria está conformada por 7 temas; climaterio, enfermedades asociadas al climaterio y la menopausia, tratamiento, alimentación, tipos de dietas benéficas en el climaterio, recomendaciones alimentarias para enfermedades asociadas y estilo de vida, cada uno con sus respectivos subtemas. Obteniendo un total de 87 páginas y 96 referencias bibliográficas.

En la figura 1 se puede ver la portada de la guía alimentaria.

Figura 1. Portada de la guía alimentaria

El grupo final de estudio estuvo conformado por 16 mujeres, con un rango de edad de 41 a 59 años, de nacionalidad mexicana y de nivel socioeconómico medio, las cuales respondieron un formulario inicial y final. Se establecieron dos sesiones de seguimiento donde se resolvieron dudas sobre la guía alimentaria y se recabaron resultados cualitativos.

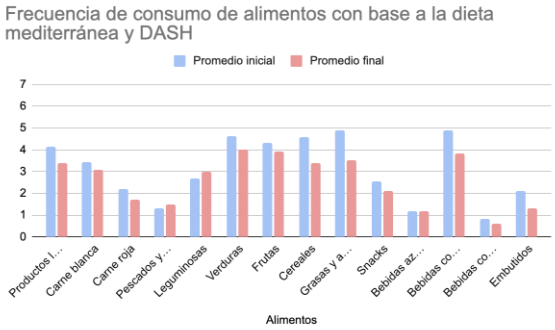
Respecto a las variables antropométricas, hubo una diferencia estadísticamente significativa ($P < 0.05$) entre el peso inicial y final, la pérdida de peso fue del 2.72% y la circunferencia de cintura disminuyó el promedio 2.5 cm. Respecto a las variables clínicas, disminuyó el promedio de intensidad de la sintomatología (tabla 1).

Tabla 1. Promedio de puntaje de sintomatología

	Inicial	Final
Promedio	11.1	6.13
Interpretación	Leve-Moderada	Leve

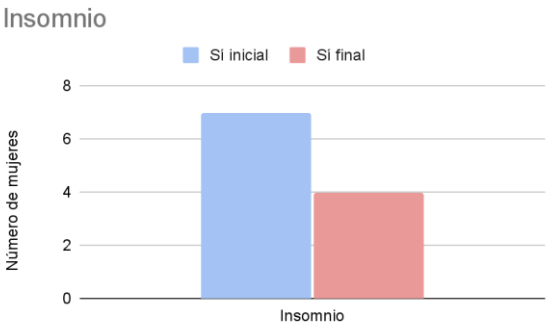
De las variables dietéticas, en la frecuencia de consumo de alimentos semanal (figura 2), se destaca el aumento en el consumo de pescados y leguminosas, así como la disminución en el consumo de carne roja, embutidos, grasas y aceites, snacks, bebidas con cafeína y con alcohol.

Figura 2. Frecuencia de consumo semanal de alimentos con base a la dieta mediterránea y DASH



En el estilo de vida, disminuyó 1.5 h el promedio de horas sentadas al día. En cuanto al sueño, disminuyó un 42% el número de mujeres que padecen insomnio (figura 3).

Figura 3. Promedio de número de mujeres que padecen insomnio.



Discusión

En un estudio realizado por Crisol-Martínez y colaboradores (2022) en el cual se evaluó la sintomatología menopáusica y los hábitos de vida de 130 mujeres, se utilizó el Menopause Rating Scale (MRS) para la evaluación de sintomatología. Se observó que la adherencia a la dieta mediterránea y el ejercicio físico influyeron en la reducción de la sintomatología menopáusica y la mejora en la calidad de vida de mujeres en climaterio. [13]

Mendoza y colaboradores en 2008, buscaban conocer la distribución de los factores de riesgo asociados con la osteoporosis en mujeres posmenopáusicas. Se evaluaron a 1,779 mujeres y se pudo identificar el papel protector de la ingesta de los alimentos que se incluyen en la dieta mediterránea, en la que se destacan el consumo de vegetales y la disminución de alcohol y el consumo moderado de pescado y productos lácteos contra la osteoporosis. [14]

El presente estudio coincide con Crisol-Martínez y colaboradores (2022), ya que se observó que la adherencia a la dieta mediterránea ayuda a mejorar la composición corporal y la intensidad de la sintomatología en las mujeres durante esta etapa. Así mismo, coincide con Mendoza y colaboradores (2008), en donde se menciona que la dieta mediterránea es un patrón de alimentación que ayuda a aumentar el consumo de pescados y productos lácteos y disminuir el consumo de alcohol en la dieta, lo cual es un factor protector contra la osteoporosis, enfermedad que suele ser común en esta etapa.

Conclusiones y recomendaciones

La guía alimentaria tuvo un efecto positivo sobre el estado nutricio de mujeres en etapa del climaterio, debido a que hubo una disminución de peso ($P < 0.05$) y en el promedio de circunferencia de cintura, así como una disminución en la intensidad de los síntomas característicos de la menopausia y una mejora en la selección de alimentos, en la actividad física y calidad del sueño.

Se recomienda para próximos estudios, realizar la intervención a un mayor número de mujeres, brindar un seguimiento más personalizado a las participantes, realizar las mediciones antropométricas de manera presencial y valorar al inicio el grado de motivación de las participantes.

Referencias

1. Torres Ana Paola, Torres Jose María. Climaterio y menopausia. Ciudad de México. Abril 2018 [enero 2021]. Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-1742201800020005
2. Consejo cubano sobre climaterio y nutrición | Taller de revisión y actualización. [Internet] 2006. Cuba [citado 10 de febrero de 2021]. Disponible: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/ginecobs/consenso2006seccclimymenop.pdf
3. Center for Integrated Healthcare | Menopause fact sheet. [Internet]. 2013. USA [citado 10 de febrero de 2021]. Disponible: https://www.mirecc.va.gov/cih-visn2/Documents/Patient_Education_Handouts/Menopause_Version_3.pd
4. Clifford y K Maloney. Extensión. [Internet] 2011 [septiembre 2021]. Recuperado de: https://mountainscholar.org/bitstream/handle/10217/211708/AEXT_09374spa_201511.pdf?sequence=1
5. Anónimo. Intermountain Healthcare. [Internet] 2010 [septiembre 2021]. Recuperado de: https://intermountainhealthcare.org/ckr-ext/Dcmnt?ncid=521066042
6. Giovanna Valentino, Rodrigo Tagle, Mónica Acevedo. [Internet] 2014 [septiembre 2021]. Recuperado de: https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchcardiol/v33n3/art08.pdf

7. Lombardo, M., Perrone, M., Guseva, E., Aulisa, G., Padua, E., Bellia, C., Della-Morte, D., Iellamo, F., Caprio, M., y Bellia, A. Losing Weight after Menopause with Minimal Aerobic Training and Mediterranean Diet. Nutrients [Internet]. 2020 [Consultado septiembre 2021]; *12*(8): 2471. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7468767/
8. Hidalgo-Mora, J., Cortés-Sierra, L., García-Pérez, M., Tarín, J., y Cano, A. Diet to Reduce the Metabolic Syndrome Associated with Menopause. The Logic for Olive Oil. Nutrients [Internet]. 2020 [Consultado septiembre 2021]; *12*(10): 3184. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7603201/
9. Pérez-Rey, J., Roncero-Martín, R., Rico-Martín, S., Rey-Sánchez, P., Pedrera-Zamorano, J. D., Pedrera-Canal, M., López-Espuela, F., y Lavado, J. Adherence to a Mediterranean Diet and Bone Mineral Density in Spanish Premenopausal Women. Nutrients [Internet]. 2019 [Consultado septiembre 2021]; *11*(3): 555. Disponible en: https://doi.org/10.3390/nu11030555
10. Quattrini, S., Pampaloni, B., Gronchi, G., Giusti, F., y Brandi, M. The Mediterranean Diet in Osteoporosis Prevention: An Insight in a Peri- and Post-Menopausal Population. Nutrients [Internet]. 2021 [Consultado septiembre 2021]; 13(2): 531. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7915719/
11. Colegio Mexicano de Nutriólogos. Código de ética. [citado 2021 Feb 15]. 1-7. Disponible en: https://www.cmnutriologos.org/recursos/Codigo_de_etica.pdf
12. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM- Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. 2017 [citado 2021 Septiembre 27]. Disponible en: https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/
13. Crisol-Martínez, María del Mar; Barceló-Mercader, Mar; García-Rubiño, María Eugenia; Crisol-Martínez, Eduardo. La dieta mediterránea y el ejercicio físico mejoran el bienestar durante la menopausia en mujeres de Almería (España). Index de Enfermería. 2022; 31(1): e13470. Disponible en: http://ciberindex.com/c/ie/e13470
14. Mendoza N., Santalla A., Morón F., Martínez T., González A., Quereda F., López M., Vázquez F., Sánchez R., Ruiz A. Características epidemiológicas de una población de mujeres posmenopáusicas con osteopenia y osteoporosis: importancia de la dieta mediterránea. Progresos de Obstetricia y Ginecología, Volume 51, Issue 5, 2008, p.p 265-270, ISSN 0304-5013, Disponible en: https://doi.org/10.1016/S0304-5013(08)71087-2.