



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Ciencia a la mente y virtud al corazón

Facultad de Medicina
Escuela de Disciplinas de la Salud

“Prevalencia de factores de riesgos de enfermedad cardiovascular en adultos vegetarianos y no vegetarianos de la República Argentina durante el período de febrero-marzo del año 2023”

UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Carrera: Licenciatura en Nutrición

Autoras:

- Cortez, Lucila
- Gauto, María Clara
- Jaime, Teresita

Docente tutor: Sanabria, Roxana

Docente metodológico: Irei, Amalia Verónica

Lugar: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Fecha: 06/11/2023

AGRADECIMIENTOS Y DEDICATORIA

En primer lugar, a la Lic. Roxana Sanabria por su labor como tutora durante todo el proceso en el cual se llevó a cabo la presente tesis.

A la Dra. Amalia Verónica Irei, directora de la carrera de Nutrición de la Universidad Del Salvador; que nos formó y acompañó a lo largo de estos años. A todo el cuerpo docente que nos brindó todos sus conocimientos, su apoyo y confianza.

A nuestras familias y amigos que nos brindaron su apoyo a lo largo de toda la carrera y en esta última etapa.



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

ÍNDICE

RESUMEN	5
I. INTRODUCCIÓN.....	7
II. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Enfermedades Cardiovasculares	9
2.2. Factores de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular.....	10
Sobrepeso y Obesidad	10
Diabetes Tipo II.....	11
Tabaquismo	12
Consumo de Alcohol.....	13
Hipertensión Arterial	15
Colesterol total, LDL y TAG elevados.....	16
Colesterol HDL disminuido	16
Inactividad Física	17
2.3. Alimentación.....	18
Alimentación Vegetariana.....	18
Alimentación Omnívora.....	26
III. OBJETIVOS	30
3.1. Objetivo general	30
3.2. Objetivos específicos	30
IV. HIPÓTESIS	31
V. METODOLOGÍA.....	32
VI. RESULTADOS	37
VII. DISCUSIÓN.....	46
VIII. CONCLUSIONES.....	50
IX. BIBLIOGRAFÍA.....	52
X. ANEXOS.....	65

RESUMEN

“PREVALENCIA DE FACTORES DE RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN ADULTOS VEGETARIANOS Y NO VEGETARIANOS DE LA REPÚBLICA ARGENTINA DURANTE EL PERÍODO DE FEBRERO-MARZO DEL AÑO 2023”

Cortez L, Gauto M, Jaime T, Sanabria R.
mariaclara.gauto@usal.edu.ar

Introducción: El interés en investigar sobre este tema surge de la necesidad de profundizar sobre la prevalencia de factores de riesgo relacionados con enfermedades cardiovasculares en personas con alimentación vegetariana y alimentación omnívora.

Objetivos: Conocer la presencia de factores de riesgo relacionado con enfermedades cardiovasculares en personas vegetarianas y no vegetarianas mayores de 18 años de ambos sexos de la República Argentina.

Metodología: Se realizó un estudio de tipo transversal, descriptivo y explicativo. Se envió una encuesta autoadministrada vía online dirigida a una población vegetariana y no vegetariana.

Resultados: Se recolectaron datos de 246 personas, de las cuales el 81% tienen una alimentación omnívora y el 19% vegetariana. Se identificaron varios factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. El único que mostró tener relevancia estadísticamente significativa en la relación entre el tipo de dieta y el riesgo de enfermedad cardiovascular fue el de antecedentes familiares de enfermedades crónicas no transmisibles. Tuvo una prevalencia global del 35%, de los cuales, el 37% fueron omnívoros y el 28% vegetarianos.

Discusión: Los resultados no revelaron menor riesgo de enfermedad cardiovascular en adultos con dietas vegetarianas, excepto uno. A su vez, las fuentes bibliográficas consultadas respaldaron la hipótesis del estudio.

Conclusiones: En gran parte de la población seleccionada los patrones de alimentación y estilo de vida saludable prevalecen sobre los malos hábitos. Sin embargo, es importante recordar que el riesgo de enfermedad cardiovascular no depende únicamente del tipo de dieta, sino que también está influenciado por otros factores alimentarios y modo de vida.

Palabras clave: Alimentación, Alimentación vegetariana, Alimentación no vegetariana, Enfermedad Cardiovascular, Factores de Riesgo de Enfermedad Cardiovascular.

ABSTRACT

“PREVALENCE OF RISK FACTORS OF CARDIOVASCULAR DISEASE IN VEGETARIANS AND NON-VEGETARIANS ADULTS FROM ARGENTINE REPUBLIC DURING THE PERIOD FROM FEBRUARY TO MARCH OF THE YEAR 2023”

Cortez L, Gauto M, Jaime T, Sanabria R.
mariaclara.gauto@usal.edu.ar

Introduction: The interest in researching on this topic arises from the need to deepen on the prevalence of risk factors related to cardiovascular diseases in people with a vegetarian and omnivorous diet.

Objectives: Know the presence of risk factors related to cardiovascular diseases in vegetarians and non-vegetarians over 18 years of age of both sexes from the Argentine Republic.

Methodology: A cross-sectional, descriptive and explanatory study was conducted. A self-administered online survey was sent to a vegetarian and non-vegetarian population.

Results: Data was collected from 246 persons, from which the 81% have an omnivorous diet and the 19% have a vegetarian one. Many risk factors causing cardiovascular disease were detected. The only factor that showed statistical relevance, within the type of diet and the risk of cardiovascular disease, was the one of the family history of non-communicable chronic diseases; having a global prevalence of 35%, from which the 37% were omnivorous and the 28% vegetarians.

Discussion: The results did not reveal less risk of cardiovascular disease in adults with vegetarian diets, except for one. In turn the bibliographic sources consulted supported the study's hypothesis.

Conclusions: In a great part of the population selected the eating patterns and healthy lifestyle prevail over the bad habits. However, it is important to remember that the cardiovascular disease risk does not depend only on the type of diet but is also influenced by other eating factors and way of living.

Keywords: Feeding, Vegetarian diet, Non-vegetarian diet, Cardiovascular diseases, Risk Factors of Cardiovascular Disease.

I. INTRODUCCIÓN

El interés en investigar sobre este tema surge de la necesidad de profundizar sobre la prevalencia de factores de riesgo relacionados con Enfermedades Cardiovasculares (ECV) en personas con alimentación vegetariana y alimentación omnívora.

La alimentación vegetariana es aquella en la cual el individuo no consume ningún tipo de carne. En los últimos años ha adquirido más adeptos y despertado mayor interés en la población. Si esta dieta se encuentra planificada adecuadamente es apropiada para todas las etapas de la vida. Es importante seleccionar alimentos fortificados o enriquecidos para complementar la alimentación y recurrir a la suplementación correspondiente supervisada por un Licenciado en Nutrición junto al médico clínico. Los nutrientes que son considerados críticos son; las proteínas, ácidos grasos omega 3, hierro, calcio, zinc, vitamina B12, vitamina D, y yodo. (1,2,3)

En las últimas décadas se vio incrementada la popularidad de esta dieta en las personas, producto no solo de su impacto favorable en la salud sino también en el medio ambiente, y en la protección de los animales. Otras de las razones por las que las personas son afines a este tipo de alimentación es por factores étnicos, religiosos e incluso económicos. (4)

Diversos estudios sobre esta modalidad de alimentación afirman que no solo es beneficiosa para la salud, sino que también tiene efectos cardioprotectores que favorecen la prevención de ECV. Los principales desencadenantes de este beneficio son; el aumento de antioxidantes provenientes de frutas y verduras, el mayor consumo de fibra, el menor aporte de grasas saturadas y colesterol, como también la implementación de frutos secos y semillas que aportan ácidos grasos esenciales (AGE). (5)

La Academia de Nutrición y Dietética (AND) menciona que la dieta vegetariana está asociada con una disminución del riesgo de muerte por cardiopatía isquémica y afirma que los individuos que llevan este tipo de alimentación poseen concentraciones de colesterol más bajas en sangre, una presión arterial más cercana a los niveles normales de referencia y menor incidencia de diabetes

mellitus tipo 2 (DM 2) que los individuos omnívoros. Además, existe una correlación entre el vegetarianismo y un menor índice de masa corporal, lo cual está asociado a una menor incidencia de ECV. (6)

En cuanto a la carne, esta se encuentra dentro de las principales fuentes alimenticias de proteínas y grasas, sin embargo, su consumo se encuentra vinculado con riesgo de ECV, diabetes, cáncer y mortalidad temprana, sobre todo las carnes rojas. (7)

Existen estudios que afirman que las personas que consumen una pieza de carne al día incrementan su riesgo de mortalidad en un 13% a 20%, dependiendo de si se trata de carne procesada o no procesada. (7)

A nivel nacional, se estima que el consumo de carne es de 210 g/habitante/día según una encuesta elaborada a partir de datos de la Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo), lo cual posiciona a Argentina como uno de los mayores consumidores de proteína animal a nivel mundial. (8)



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR