



**Nombre de alumno: Karen Jazziel
Bautista Peralta**

**Nombre del profesor: Víctor Manuel
Nery Gonzales**

**Nombre del trabajo: Epidemiología
de la nutrición**

Materia: Epidemiología

Grado: 4to. Cuatrimestre

Grupo: Ú

INTRODUCCIÓN

Durante este ensayo hablaremos sobre la epidemiología nutricional, los principales desórdenes alimenticios, los estudios que se aplican en esta área, así como los estudios ecológicos, de casos y controles y de cohortes. Como estos juegan un papel importante para las mejoras de la salud poblacional.

Nutrición

“La nutrición es la ciencia que estudia la forma en que el organismo utiliza la energía de los alimentos para mantenerse y crecer, mediante el análisis de los procesos por los cuales ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y extrae los nutrientes esenciales para la vida, y su interacción con la salud y la enfermedad.”

Tabla de contenido

PRESENTACIÓN	1
INTRODUCCIÓN	2
ÍNDICE	3
EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN	4
CONCLUSIÓN	8

EPIDEMIOLOGÍA DE LA NUTRICIÓN

Vamos a comenzar hablando acerca de qué es la epidemiología nutricional: es la que estudia a relación entre la dieta y la salud desde una perspectiva poblacional, es decir, la proporción de individuos que presentan un determinado trastorno (prevalencia) y la frecuencia de aparición de nuevos casos (incidencia). Además, estudia los factores (socioeconómicos, culturales, agronómicos) implicados en la alimentación, la evaluación de intervenciones nutricionales y la investigación de tóxicos en los alimentos.¹

Como bien sabemos una buena alimentación trae beneficios a nuestra salud y estado físico, si ingerimos los alimentos que nos darán una buena nutrición. Pero, si descuidamos nuestra alimentación, esto trae consecuencias a la salud y a nuestro aspecto. Lo que nos lleva a sufrir enfermedades o desordenes nutricionales, pero es importante mencionar que, algunos de estos desordenes son causados por la preocupación de nuestro aspecto físico, lo que lleva a descuidar la alimentación y dejar de comer lo que nuestro cuerpo necesita, por lo tanto, como resultado bajaremos de peso de una forma que no es sana ni correcta. En cambio, algunos de estos desordenes nos llevan al grado de comer más de lo que el cuerpo necesita, convirtiéndolo en grasa que se acumula en nuestro cuerpo, dando como resultado que subamos de peso, al meterle estos alimentos innecesarios.

Vamos a mencionar los principales desordenes nutricionales:²

1.- Anorexia:

Trastorno alimentario en el cual las personas presentan una repulsión a los alimentos lo cual ocasiona inanición e incapacidad para mantener un peso corporal mínimo para su edad y estatura.

2.- Bulimia:

Enfermedad caracterizada por atracones o episodios repetitivos de ingesta excesiva de alimentos, asociado a una sensación de pérdida de control y sentimiento de culpa que posteriormente se compensa provocándose el vómito, consumiendo laxantes o teniendo un ayuno prolongado.

3.- Compulsión para comer:

¹ Nutritional epidemiology / Walter Willett.

² Galenia Hospital

Una persona con este trastorno alimentario se da atracones de forma regular durante varios meses y podrá sentir que no puede controlar lo que come lo que conllevaría a sentirse infeliz por ello. A diferencia de la bulimia, no hay conductas compensatorias como el vómito o el uso de laxantes. En un principio suelen ser personas con peso normal, pero con el tiempo aumentan de peso y tienen a ser obesos.

La compulsión para comer está asociada, en la mayoría de los casos a depresión, ansiedad u otros problemas emocionales.

4.- Trastorno de rumiación:

El trastorno de rumiación es la regurgitación repetida y continua de los alimentos después de comer, pero que no se debe a una enfermedad ni a otro trastorno de la alimentación, como anorexia, bulimia o trastorno alimentario compulsivo. La comida vuelve a la boca sin náuseas ni arcadas, y puede que la regurgitación no sea intencional. A veces, los alimentos que se regurgitan se mastican nuevamente y se vuelven a tragar, o bien se escupen. El trastorno puede derivar en desnutrición, si los alimentos se escupen o si la persona come mucho menos para evitar la conducta.

5.- Obesidad:

La obesidad es una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia y adolescencia, y que tiene su origen en una interacción genética y ambiental, siendo más importante la parte ambiental o conductual, que se establece por un desequilibrio entre la ingesta y el gasto energético.

La obesidad se asocia a un gran número de enfermedades, favoreciendo su aparición, facilitando su progresión y empeorando su pronóstico, este hecho es especialmente importante en la obesidad mórbida.³

-Alteraciones cardiovasculares:

1. Dislipemias: La hipertrigliceridemia y la hipercolesterolemia, especialmente a expensas de la fracción LDL son comunes en pacientes con obesidad mórbida. La causa de aparición de dislipemias en los pacientes con obesidad mórbida es mixta y debida a múltiples factores. En los pacientes no tratados las dislipemias favorecen

³ Enrique Palacio Abizanda

los depósitos vasculares endoluminales de ateromas y la aparición de cardiopatía isquémica y de hipertensión arterial.

2. Cardiopatía isquémica. Se ve favorecida por la presencia crónica de hipercolesterolemia e hipertrigliceridemia de larga evolución, así como la frecuente asociación de obesidad con la diabetes mellitus tipo 2 y el síndrome de hipercoagulabilidad de la sangre.

-Hipertensión arterial

-Estasis venoso con hipercoagulabilidad

-Alteraciones endocrinas:

1. Diabetes tipo 2. Un 90% de los pacientes diabéticos son obesos. El índice de resolución completa de la DM2 tras cirugía bariátrica es alto y depende en parte de la técnica quirúrgica utilizada.
2. Hipotiroidismo subclínico.
3. Dismenorrea, alteración de la fertilidad y ovarios poliquísticos en mujeres.
4. Síndrome metabólico.

-Alteraciones digestivas:

1. Esteatosis hepática, esteatohepatitis y cirrosis hepática
2. Colelitiasis y colecistitis aguda
3. Reflujo gastroesofágico
4. Alteraciones de la calidad de vida
5. Procesos degenerativos osteoarticulares por sobrecarga
6. Gota, por hiperuricemia mantenida y depósitos de ácido urico
7. Incontinencia urinaria, por hiperpresión abdominal e hipotonía del suelo pélvico
8. Ulceras varicosas

-Alteraciones psicológicas, especialmente síndromes depresivos

Según la OMS, en la actualidad 1200 millones de personas tienen problemas de sobrepeso/obesidad y, aproximadamente el mismo número de personas sufre desnutrición.

Estudios aplicados en epidemiología nutricional⁴

Buena parte del conocimiento científico sobre la nutrición proviene de la investigación epidemiológica, entendida como la investigación científica que se efectúa en poblaciones humanas y en grupos definidos de individuos sobre la frecuencia de aparición, distribución y causas de los fenómenos con relevancia de salud pública, clínica, social o biológica.

La elección del tipo de estudio epidemiológico depende, en primer lugar, de la naturaleza de la pregunta de investigación que se plantee. Problemas de diagnóstico, tratamiento, pronóstico, etiología, efectos adversos, etc., suelen requerir diseños distintos.

Hay dos tipos de clasificaciones de estudios epidemiológicos:

-En primer lugar, está la clasificación basada en el control que tiene el investigador sobre el proceso que se investiga, en si el investigador determina quiénes van a recibir la intervención que se quiere estudiar. Según ese criterio, los estudios epidemiológicos se dividen en dos clases, los estudios experimentales y cuasiexperimentales, por una parte, y los estudios observacionales, por otra.

Experimentales: Se produce una manipulación de una exposición determinada en un grupo de individuos que se compara con otro grupo en el que no se intervino, o al que se expone a otra intervención.

No experimentales: Cuando el experimento no es posible se diseñan estudios no experimentales que simulan de alguna forma el experimento que no se ha podido realizar.

-Una segunda clasificación de los estudios epidemiológicos se basa en si plantean hipótesis de relaciones causa-efecto, como sucede con los estudios analíticos, o no las plantean, como sucede en los estudios descriptivos.

Estudios ecológicos

Estos estudios no utilizan la información del individuo de una forma aislada, sino que utilizan datos agregados de toda la población. Describen la enfermedad en la población en relación

⁴ Pita Fernández S.

Unidad de Epidemiología Clínica y Bioestadística. Complejo Hospitalario Juan Canalejo. A Coruña.
Pita Fernández, S. Epidemiología. Conceptos básicos. En: Tratado de Epidemiología Clínica. Madrid;
DuPont Pharma, S.A.; Unidad de epidemiología Clínica, Departamento de Medicina y Psiquiatría.
Universidad de Alicante: 1995. p. 25-47

a variables de interés como puede ser la edad, la utilización de servicios, el consumo de alimentos, de bebidas alcohólicas, de tabaco, etc. Estos estudios son el primer paso en muchas ocasiones en la investigación de una posible relación entre una enfermedad y una exposición determinada. Su gran ventaja reside en que se realizan muy rápidamente, prácticamente sin coste y con información que suele estar disponible.

Estudios de casos y controles

Este tipo de estudio identifica a personas con una enfermedad (u otra variable de interés) que estudiemos y los compara con un grupo control apropiado que no tenga la enfermedad. La relación entre uno o varios factores relacionados con la enfermedad se examina comparando la frecuencia de exposición a éste u otros factores entre los casos y los controles. A este tipo de estudio que es de los más utilizados en la investigación se le podría describir como un procedimiento epidemiológico analítico, no experimental con un sentido retrospectivo, ya que, partiendo del efecto, se estudian sus antecedentes, en el que se seleccionan dos grupos de sujetos llamados casos y controles según tengan o no la enfermedad.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la epidemiología nutricional estudia la relación entre dieta y salud desde la perspectiva de la población, cómo es que la población cuida su salud o si no la cuida, lo que lleva a diversas enfermedades y trastornos nutricionales. Para llegar a un buen resultado, se apoya de los estudios epidemiológicos, podría decirse que no hay un estudio aplicado especialmente para el ámbito nutricional, ya que, para utilizar un estudio depende de varios factores o más bien depende de lo que se desea saber. Así vemos la relación entre la nutrición y la epidemiología para lograr que la población tenga un buen estado de salud.