



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del alumno: Andrea Melgar vazquez

Tema: Epidemiologia de la nutrición

Materia: Epidemiologia

Nombre del profesor: Lic. Ruben Eduardo Domínguez García

Cuatrimestre: 4°

Frontera Comalapa Chiapas a 14 de octubre del 2023

Introducción

La epidemiología en la nutrición es una rama de la salud pública que se enfoca en estudiar la relación entre la alimentación y la salud de las poblaciones. Utiliza métodos epidemiológicos para investigar los factores dietéticos y nutricionales que pueden influir en el desarrollo de enfermedades, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Estos estudios epidemiológicos ayudan a identificar patrones de consumo alimentario, evaluar la calidad de la dieta y determinar los factores de riesgo y protectores relacionados con la nutrición. La información obtenida a través de la epidemiología en nutrición es fundamental para el diseño de políticas y programas de salud pública dirigidos a mejorar los hábitos alimentarios y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

2.1 Introducción a la epidemiología nutricional

La salud pública es el campo que se encarga de prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud en la sociedad. La nutrición en salud pública estudia la relación entre la dieta y la salud, y busca mejorar el estado de salud de las poblaciones a través de intervenciones nutricionales. La pandemia de obesidad ejemplifica cómo la salud pública aborda factores multidisciplinarios, considerando aspectos ambientales, sociales y culturales, la salud pública requiere la colaboración de expertos de diversas disciplinas para abordar los factores ambientales, sociales y culturales que influyen en la nutrición y la salud de las poblaciones. Esta colaboración multidisciplinaria es fundamental para diseñar intervenciones eficaces y mejorar la salud de las comunidades.

2.1.1 La nutrición comunitaria

La nutrición comunitaria se enfoca en mejorar el estado nutricional de una comunidad a través de intervenciones participativas que incluyen políticas alimentarias, entornos favorables, capacitación individual, acción comunitaria y servicios de nutrición reorientados. Sus funciones incluyen identificar problemas nutricionales, asesorar en políticas de salud pública, realizar programas de formación e información, promover la educación nutricional y colaborar con instituciones relacionadas con la alimentación y nutrición. El objetivo es establecer recomendaciones basadas en evidencia científica y diseñar intervenciones efectivas adaptadas a las necesidades y preferencias de las comunidades.

La salud pública se enfoca en prevenir enfermedades, prolongar la vida y promover la salud a través de esfuerzos organizados. La nutrición en salud pública estudia la relación entre la dieta y la salud, buscando mejorar el estado de salud de las poblaciones mediante intervenciones nutricionales. Es necesario colaborar con expertos de diversas disciplinas para abordar los factores ambientales, sociales y culturales que influyen en la nutrición y la salud de las comunidades.

2.2 Dieta y salud

La dieta es un factor determinante en la salud y puede causar enfermedades carenciales o contribuir al desarrollo de enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes y cáncer. Estudiar su influencia requiere considerar múltiples factores de riesgo, períodos de latencia prolongados, baja frecuencia de enfermedades, irreversibilidad de algunas condiciones y la presencia de nutrientes tanto en exceso como en deficiencia. Esto ha llevado al desarrollo de métodos epidemiológicos específicos para analizar la relación entre la dieta y la salud.

La dieta juega un papel crucial en la determinación de la salud de las personas. Influye en el desarrollo de enfermedades no transmisibles como enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer y más. Estas enfermedades tienen múltiples factores de riesgo, y la dieta es uno de ellos. Estudiar la influencia de la dieta en estas enfermedades puede ser un desafío debido a su naturaleza multicausal, largos períodos de latencia, prevalencia relativamente baja, irreversibilidad o dificultad para revertirlas, y al hecho de que pueden ser causadas por una ingesta de nutrientes tanto excesiva como deficiente.

2.2.1 Epidemiología nutricional

En primer lugar, la exposición a los factores dietéticos no se puede caracterizar simplemente como presente o ausente, sino como variables continuas. Esto significa que la mayoría de las personas están expuestas en mayor o menor grado a diferentes componentes de la dieta, y el rango de variación suele ser estrecho. Además, los patrones dietéticos suelen evolucionar a lo largo de los años, lo que dificulta aún más el seguimiento y la medición precisa de la dieta.

Por otro lado, los alimentos son una mezcla compleja de sustancias químicas que pueden interactuar entre sí. Esto significa que el efecto de un alimento en particular no se puede predecir únicamente en función del contenido de un nutriente específico. Por ejemplo, algunos alimentos ricos en calcio también contienen sustancias que inhiben su absorción, lo que afecta la disponibilidad de este nutriente en el organismo.

Además, algunos alimentos pueden contener tanto componentes beneficiosos como perjudiciales para la salud. Por ejemplo, ciertos pescados son ricos en ácidos grasos omega-3, que son importantes para el desarrollo del cerebro en fetos y lactantes. Sin embargo, también pueden contener altos niveles de mercurio, un metal contaminante que puede ser dañino para el sistema nervioso.

Es importante tener en cuenta que el estudio de la relación entre dieta y salud puede abordarse desde diferentes perspectivas, como la composición química de la dieta, los alimentos o grupos alimentarios específicos, o los patrones dietéticos en su conjunto. Cada enfoque tiene sus fortalezas y limitaciones, y la elección depende de la hipótesis de investigación y los objetivos del estudio.

2.3 Intervención nutricional en la salud

La epidemiología nutricional es un campo de estudio que busca entender las relaciones entre la dieta y la salud-enfermedad. Proporciona conocimientos científicos para desarrollar recomendaciones dietéticas y guías alimentarias. Sin embargo, los hábitos dietéticos de la población a menudo se alejan de estas recomendaciones debido a la disponibilidad de alimentos ultraprocesados, ricos en calorías, azúcares, grasas poco saludables y sal, que están ampliamente promocionados y son de bajo costo.

Este entorno de superabundancia y marketing intensivo ha llevado a una epidemia de obesidad y enfermedades no transmisibles. Para abordar esta situación, es necesario implementar intervenciones nutricionales a nivel comunitario. Esto requiere conocer las características sociodemográficas de los grupos poblacionales, analizar los factores que influyen en los patrones alimentarios y las barreras para cambiarlos, y tener en cuenta los intereses y preferencias de la población en el diseño e implementación de las intervenciones.

Aunque el trabajo a nivel comunitario permite adaptar las intervenciones a cada comunidad, muchos factores ambientales que influyen en la alimentación son comunes para todos los grupos poblacionales y son difíciles de abordar a nivel comunitario. Estos factores incluyen el sistema agroalimentario, los precios de los productos, la publicidad intensiva y la información en el etiquetado de alimentos.

2.4 Estudios aplicados en epidemiología nutricional

La ciencia es una disciplina que utiliza la observación y experimentación sistemática para explicar y predecir fenómenos naturales y sociales. En el campo de la nutrición, gran parte del conocimiento científico se obtiene a través de la investigación epidemiológica, que se centra en comprender la frecuencia, distribución y causas de los fenómenos relacionados con la salud y la alimentación en poblaciones humanas.

2.4.1 La investigación epidemiológica

Los estudios epidemiológicos son una herramienta fundamental en la investigación científica para comprender los fenómenos relacionados con la salud y la enfermedad en las poblaciones humanas. Estos estudios se clasifican en diferentes tipos según diversos criterios.

En primer lugar, se pueden clasificar según el control que tiene el investigador sobre la intervención que se está estudiando. Por un lado, están los estudios experimentales y cuasiexperimentales, donde el investigador tiene el control total sobre quiénes reciben la intervención y puede medir sus efectos a lo largo del tiempo. Por otro lado, están los estudios observacionales, donde el investigador simplemente observa los efectos de las intervenciones sin tener control sobre ellas.

En segundo lugar, los estudios epidemiológicos se pueden clasificar según si plantean hipótesis de relaciones causa-efecto o no. Los estudios analíticos son aquellos que plantean hipótesis causa-efecto y buscan establecer relaciones entre variables. Dentro de los estudios analíticos, se encuentran los estudios observacionales, como los estudios de cohortes y los estudios de casos y controles, donde se observa a las personas a lo largo del tiempo para analizar las asociaciones entre variables. También están los estudios de intervención, que incluyen los experimentales y cuasiexperimentales, donde se realizan intervenciones controladas para evaluar sus efectos.

Por otro lado, están los estudios descriptivos, que no plantean hipótesis causa-efecto, sino que se centran en describir características o fenómenos de interés en una población determinada. Estos estudios pueden ser transversales, donde se recopila información en un solo momento en el tiempo, o ecológicos, donde se analizan variables a nivel de grupos o comunidades. Es importante destacar que esta clasificación no es absoluta y que algunos estudios descriptivos pueden evolucionar hacia estudios analíticos si se plantean hipótesis de relaciones causa-efecto a partir de los resultados obtenidos.

2.4.2 Estudios ecológicos y estudios de casos y controles

Los estudios ecológicos son un tipo de investigación observacional que utiliza poblaciones o grupos de individuos como unidades de observación en lugar de los propios individuos. Estos estudios comparan variables ecológicas grupales, como medidas de exposición y enfermedad o mortalidad agregadas. Han sido utilizados para investigar la asociación entre variables nutricionales y enfermedades específicas.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que los estudios ecológicos no permiten determinar si son las personas individualmente más expuestas las que desarrollan la enfermedad. Esto se debe a lo que se conoce como falacia ecológica o sesgo de agregación. No es posible establecer una relación causal clara entre la exposición y la enfermedad en este tipo de estudios.

En los estudios de casos y controles se determina si antes de la aparición de la enfermedad, en los casos, o antes del momento del estudio, en los controles, estuvieron expuestos a las exposiciones de interés.

Según el tipo de controles, hay tres tipos de estudios de casos y controles:

- Los estudios de casos y controles basados en casos
- Los estudios de cohorte y casos
- Los estudios de casos y controles anidados en una cohorte.

2.4.3 Estudios de cohortes

Los estudios de cohortes son una opción cuando no se pueden realizar estudios experimentales. En estos estudios, algunos individuos están expuestos a ciertas condiciones mientras que otros no. Se comparan los resultados clínicos entre los grupos expuestos y no expuestos después de un período de seguimiento. Sin embargo, estos estudios están más sujetos a sesgos y confusión en comparación con los ensayos controlados y aleatorizados. Puede haber sesgo de selección si los grupos difieren en características importantes además de la exposición, y sesgo de información si la información se obtiene de manera diferente en los grupos. También puede haber sesgos en la determinación de los resultados clínicos. Las pérdidas en el seguimiento pueden comprometer la validez del estudio y la interpretación de los resultados puede ser complicada si existen factores de confusión no considerados en el diseño o análisis estadístico. A pesar de esto, los estudios de cohortes permiten evaluar múltiples resultados de una sola exposición y mejorar la calidad de la información cuando se evalúa periódicamente la exposición nutricional.

2.4.4 Estudios de grupos especiales de exposición ambiental

El ser humano y el ambiente están intrínsecamente ligados, y nuestra capacidad de adaptación y transformación ha sido clave para nuestra supervivencia. Sin embargo, nuestras acciones también han generado graves consecuencias ambientales y para nuestra salud. La salud ambiental es una disciplina en constante evolución, y la exposición a contaminantes ambientales puede afectar nuestra salud a través de diferentes vías. Es importante comprender los riesgos ambientales, medir la dosis y duración de la exposición, y tomar medidas para proteger el entorno y nuestra salud.

2.4.5 EL libro de Romeu y colaboradores

El libro "Metodología epidemiológica aplicada a estudios de salud ambiental" presenta una serie de problemas de salud ambiental y guía al lector a través de preguntas y reflexiones para diseñar estudios epidemiológicos. Está dirigido principalmente a estudiantes de salud pública, pero puede ser útil para cualquier persona que realice investigación a nivel

poblacional. El texto aborda una amplia gama de problemas de salud y ofrece una disección metodológica que complementa los conceptos teóricos en el campo de la salud ambiental. Su relevancia radica en la diversidad de temas y enfoques metodológicos que aborda.

Conclusión

La epidemiología en nutrición es una disciplina fundamental para comprender la relación entre la alimentación y la salud de la población. A través de estudios epidemiológicos, se pueden identificar patrones dietéticos, evaluar el impacto de la nutrición en el desarrollo de enfermedades y generar recomendaciones para promover una alimentación saludable. Esta disciplina contribuye a la prevención y control de enfermedades relacionadas con la alimentación, y es crucial para informar políticas públicas en materia de nutrición.

Bibliografía

- Anders Ahlbom, fundamentos de epidemiología, siglo xx editores, 2009.
- Raymond S Greenberg, epidemiología medica, el manual moderno, 2012.
- Anders Ahlbom, fundamentos de epidemiología, siglo xx editores, 2012.
- Alvaro Morales, epidemiología clínica, Mac Graw Hill 2012.
- Hernández, epidemiología y salud pública, Mac Graw Hill 2007.
- Mauricio Hernández, epidemiología, Mac Graw Hill, 2014.