



289 - DÉFICIT DE INGESTA PROTEICA EN POBLACIÓN SANITARIA ESPAÑOLA: MITO O VERDAD

A. García García, F.J. Albacete Zapata, G. Rivero Prieto, T. Miñana Toscano, N. Díez Fernández, V. Capristán-Díaz, H. Martínez Sellés-Martínez e I. Fernández Alfaro

Hospital Universitario Puerta de Hierro, Majadahonda.

Resumen

Introducción: La cantidad recomendada de proteínas para la población general varía según la actividad física, la edad y el peso. Para adultos sanos la ingesta diaria recomendada (RDA) es de 1 g de proteína por kg de peso corporal. El consumo de proteínas en la población española ha sido evaluado en varios estudios. Según el estudio ANIBES ("Anthropometry, Intake and Energy Balance in Spain"), la ingesta media de proteínas en la población española es de $74,5 \pm 22,4$ g/día.

Métodos: Se trata de un estudio transversal descriptivo. Se estudiaron 51 adultos profesionales sanitarios, con edad entre 20 y 65 años. Se realizó un cuestionario sobre datos antropométricos y actividad física, y se realizó un test de dinamometría.

Resultados: Se estudiaron 51 personas (mujeres 82% ($n = 42$)), con un peso medio de $67,56 \pm 13,38$ kg (mediana 65), altura media de $1,66 \pm 0,10$ m (mediana 1,66 m) y un IMC de $24,13 \pm 3,45$ kg/m² (mediana 23,38 kg/m²). Un 66% ($n = 34$) pensaban que consumían suficiente proteína. El consumo medio fue de $60,09 \pm 24,60$ g diarios (mediana 58 g). Solo un 11,8% igualaba o superaba la ingesta recomendada de proteína para edad, peso y actividad física. La media de resultado del test Hand-Grip fue de $30,39 \pm 10,26$ kg (mediana 28 kg).

Conclusiones: Al relacionar datos antropométricos y actividad física con ingesta proteica, existe un aporte proteico insuficiente, con una media de ingesta proteica de 0,95 g/kg. Debemos educar a la población en la incorporación de proteína en la dieta y la suplementación cuando sea necesario. Los resultados de Hangrip fueron similares en el grupo con mayor ingesta proteica y en el grupo con mayor actividad física, el grupo con ingestas mayores de proteína tenía una edad media de 36,7 años frente al grupo de mayor actividad física realizada, con una media de 51,8 años. Eso nos hace pensar que debemos insistir en el ejercicio físico y combinar este con una ingesta proteica adecuada.