



Medicina de Familia. SEMERGEN



<http://www.elsevier.es/semergen>

424/1717 - PREFERENCIAS DEL HORARIO DE COMIDAS Y DE ALIMENTOS PARA PICOTEAR SEGÚN SEXO EN POBLACIÓN MEDITERRÁNEA CON SÍNDROME METABÓLICO

A. Gimeno Marqués¹, E. de la Cámara Sahuquillo², R. Fernández Carrión³, C. Ortega Azorín⁴, E. Asensio Márquez³, R. Barragán Arnal³, D. Corella Piquer³, R. Martínez Lacruz³, C. Arnandis Chinesta³ y J. Sorlí Gurola⁴

¹Médico de Familia. Centro de Salud de Alcudia. Valencia. ²Alumna. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Valencia. ³Investigador. Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública. Universidad de Valencia. ⁴Profesor. Departamento de Medicina Preventiva. Universidad de Valencia.

Resumen

Objetivos: Convivimos con un problema creciente de pérdida de horarios de comidas principales y la introducción de un picoteo frecuente (comer cosas diferentes, en pequeñas cantidades, a deshoras y constantemente). Ello lleva a establecer directrices sobre un “healthy snaking” (picoteo saludable), haciendo necesario identificar sus determinantes para abordarlo mejor. Además, la cronobiología está creciendo exponencialmente en su aplicación en estudios de prevención y tratamiento de obesidad y enfermedades relacionadas. Aunque recientes estudios muestran la importancia del horario y picoteo y su relación con la fisiopatología, la mayoría de ellos no recogen información sobre dichos horarios. Nuestro objetivo es conocer el perfil horario y los hábitos de comidas y picoteo en una población con sobrepeso/obesidad, analizando las diferencias o similitudes entre ambos sexos.

Metodología: Hemos realizado un análisis transversal en 214 participantes (92 hombres, 122 mujeres) de edad avanzada ($64,7 \pm 5,0$ años de media) con síndrome metabólico. Se registró entre marzo del 2014 a octubre del 2015 mediante un cuestionario diseñado al efecto los horarios de las distintas comidas por día de la semana, así como los alimentos recurridos para picotear, momentos del día del picoteo, y la frecuencia diaria y semanal. Se analizaron estadísticamente, teniendo en cuenta el sexo y otras variables de interés.

Resultados: Observamos diferencias estadísticamente significativas en el picoteo de ciertos alimentos como cacahuets fritos y olivas (mayor consumo en hombres, $p = 0,020$ y $p = 0,026$ respectivamente); o rosquilletas (mayor en mujeres, $p = 0,054$). No hay significación estadística en cuanto a la frecuencia ni al momento del día. Galletas o fruta son consumidas preferentemente por mujeres, pero sin diferencias ($p = 0,183$ y $p = 0,135$ respectivamente). El horario de desayuno fue similar entre semana (8,4h) y más tarde el fin de semana (9h). En ambos casos hubo diferencias ($p < 0,05$), ya que las mujeres lo realizan más tarde, al igual que ocurre en el almuerzo a media mañana (11h, $p < 0,05$). No se encontraron diferencias por sexo en el horario de comidas (14,3h) y cenas (21,3h).

Conclusiones: Existen diferencias en los horarios de comidas y hábitos de picoteo entre hombres y mujeres, que es necesario considerar en la práctica médica.

Palabras clave: Horarios comida. Picoteo. Síndrome metabólico.