

SOBREPESO, OBESIDAD Y ADECUACIÓN A LA DIETA MEDITERRÁNEA EN ADOLESCENTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID

OVERWEIGHT, OBESITY AND ADEQUACY TO MEDITERRANEAN DIET OF MADRID COMMUNITY ADOLESCENTS

RESUMEN

El objetivo de este estudio es describir la situación antropométrica de la población adolescente de la Comunidad de Madrid y su nivel de adecuación a la dieta mediterránea. Se seleccionó una muestra representativa de los estudiantes de ESO de las escuelas públicas de la Comunidad de Madrid (406 chicos y 408 chicas). La adecuación a la dieta mediterránea se midió con el cuestionario KIDMED. Altura, peso, perímetro de cintura, perímetro de cadera, pliegue de tríceps y pliegue subescapular se midieron para calcular el índice de masa corporal (IMC Kg/m²), la relación cintura/cadera (RCC) y el porcentaje de grasa corporal (%Grasa). Un 14.5% de los sujetos estudiados presentaron una dieta de muy baja calidad, un 54.2% un patrón que puede mejorar y un 31.3% una dieta mediterránea óptima. Esta distribución fue peor en las chicas, con un 17.2% que seguían una dieta de muy baja calidad frente al 11,8% de los chicos. El IMC osciló entre 20.19 y 22.52 en las chicas, y en los chicos entre 20.58 y 23.26. El punto de corte para sobrepeso, establecido en el percentil 85 (P85 IMC), se situó entre 24.0 y 26.6 en chicos (17,3% de la muestra), y entre 23.6 y 25.7 en chicas (17,5%). La RCC se situó entre 0.74-0.76 en las chicas y 0.81-0.83 en los chicos; por último, el % Grasa osciló entre un 24.77% y 27.94% en las chicas y un 18.26% y 23.08% en los varones. En conclusión, los sujetos estudiados presentaron puntos de corte para el sobrepeso y la obesidad mayores que en anteriores estudios, los datos nutricionales son peores que los de hace diez años para población nacional. La detección temprana del sobrepeso y la obesidad, así como sus posibles causas constituye un elemento esencial en la prevención de morbilidad y mortalidad de la población adulta.

Palabras clave: Dieta mediterránea. KIDMED. Antropometría. Adolescentes.

SUMMARY

The aim of the study was to describe the anthropometrical data of the adolescent population of Madrid Community and their adequacy to Mediterranean diet. A representative sample of Madrid Community secondary public school students (ESO), (406 boys and 408 girls) participated in the study. The adequacy to Mediterranean diet was measured with the KIDMED questionnaire. Height, weight, hip circumference, waist circumference, tricipital skinfold and sub-escapular skinfold were measured and from this data body mass index (BMI Kg/m²), waist/hip ratio (WHR) and percentage body fat (%BF) were calculated. A 14.5% of the subjects presented a very low quality diet, a 54.2% a diet that should improve and a 31.3% presented an optimal Mediterranean diet. This distribution was even worst for the girls group, with a 17.2% of the girls, and a 11.8% of the boys following a very low quality diet. The anthropometric data show BMI between 20.19 and 22.52 for girls and 20.58 and 23.26 for boys. The cut point for overweight, set at the 85th percentile (P85 BMI), was set between 24.0 and 26.6 in boys (17.3% of the sample) and between 23.6 and 25.7 in girls (17.5%); the WHR for girls was between 0.74-0.76 and between 0.81-0.83 for boys; finally de %BF for girls was between 24.77% and 27.94% and for boys between 18.26% and 23.08%. In conclusion, the studied subjects had higher cut points for overweight and obesity than previous studies, and nutritional data was also worst than similar measures taken ten years ago. The early detection of overweight and obesity, and their probable causes constitutes and important element for prevention of morbidity and mortality in the adult population.

Key words: Mediterranean diet. KIDMED. Anthropometry. Adolescents.

Augusto G. Zapico

Julia Blández Ángel

Emilia Fernández García

Departamento de Expresión Musical y Corporal Facultad de Educación Universidad Complutense de Madrid

CORRESPONDENCIA:

Augusto G. Zapico
Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid.
Rector Royo Villanova, sn. 28040 Madrid. E-mail: azapico@edu.ucm.es
Aceptado: 28.04.2010 / Original nº 573