

Composición de ácidos grasos en la dieta materna en mujeres embarazadas

Fatty acids composition of maternal diet in pregnant women

N. Asus,^{1,2}; M.L.Vargas³; J. Díaz^{1,2}; K. Canaan⁴; C. Arce^{1,2}; S. Salomón^{3,4}

¹ Facultad de Ciencias de la Nutrición, Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza

² Hospital Universitario, Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza

³ Hospital L. C. Lagomaggiore, Mendoza

⁴ Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo, Mendoza

Contacto: nazarenaasus@hotmail.com

Palabras clave: embarazo – ingesta – ácidos grasos poli-insaturados - ácidos grasos saturados
Key Words: pregnancy – intake - polyunsaturated fatty acids - saturated fatty acids



Introducción: Los ácidos grasos poli-insaturados (AGPI) n-6 y n-3 se consideran esenciales, porque los mamíferos no tienen la capacidad enzimática para insertar

un doble enlace en la posición n-6 y n-3. En los últimos años ha tomado relevancia el papel de los AGPI n-3 en la gestación por su participación en el crecimiento y desarrollo. La ingesta excesiva de ácidos grasos saturados y de AGPI n-6 puede interferir con la disponibilidad de los AGPI n-3 para la embarazada y el feto.

Objetivos: Evaluar la ingesta de grasa total, ácidos grasos saturados, AGPI n-6 y n-3 y determinar el cociente entre AGPI n-6 y n-3 en la alimentación de un grupo de mujeres embarazadas.

Metodología: Estudio protocolizado, descriptivo y observacional. Criterio de inclusión: embarazadas > 18 años, feto único, ausencia de patologías crónicas, atendidas en el hospital Universitario, UNCuyo y Lagomaggiore, de diciembre 2014 a junio 2015. Se realizó un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para estimar la composición nutricional de la dieta durante el mes anterior. Se determinó el estado nutricional a través del índice de masa corporal (IMC). Método estadístico: medidas de tendencia central e I.C. de 95%.

Resultados: Se incluyeron 71 mujeres embarazadas, edad 27,32 + 6,13 años, edad gestacional 35 semanas. El 56,34% (IC 95% 44,05-68,09) presentó IMC normal, 28,17% (IC 95% 18,13-40,10) y 7,04% (IC 95% 2,33-15,67) sobrepeso y obesidad respectivamente y 8,45% (IC 95% 3,17-17,49) bajo peso al inicio de la gestación. El consumo energético fue de 2940,31 + 732,51 cal/d. El 61,97% (IC 95% 49,67-73,24) presentó una ingesta excesiva de grasas totales y 81,69% (IC 95% 70,73-89,87) exceso de grasas saturadas. El 60,56% (IC 95% 48,25-71,97) tuvo una adecuación baja/muy baja a la ingesta

de AGPI totales, con un 88% de adecuación al intervalo aceptable de distribución de macronutrientes. La ingesta de AGPI n-6 y n-3 fue de 24,05+15,45 y 1,08 + 0,4 g/d respectivamente. El 91,55% (IC 95% 82,51-96,83) presentó una adecuación baja a la ingesta de AGPI n-3. La relación n6:n3 fue 25:1.

Discusión: Este estudio evaluó la composición de la alimentación consumida por una muestra de mujeres embarazadas, con énfasis en la ingesta de ácidos grasos. Se observó un consumo excesivo de grasa total y sobre todo de grasa saturada en combinación con un consumo excesivo de AGPI n-6 frente a una menor ingesta de AGPI n-3. El desequilibrio encontrado entre n6:n3 genera una advertencia, teniendo en cuenta los efectos de éste en la gestación. Los resultados obtenidos son coincidentes con la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, en donde las embarazadas presentaban una ingesta de ácidos saturados superior a la recomendación e ingesta de AGPI inadecuada. Además la relación n6:n3 de la alimentación de los argentinos es de 20:1. La ingesta materna de AGPI n-3 se asocia con el enriquecimiento del sistema nervioso central con AGPI n-3, impactando fuertemente en el neurodesarrollo infantil. La recomendación para mejorar el perfil de los AGPI n-3, es aumentar el consumo de pescados grasos de mar, siendo esto difícil por la falta de hábito de consumo, escasa disponibilidad y alto costo. El desarrollo de nuevas alternativas de alimentos es esencial para cumplir con la recomendación diaria de AGPI n-3.

Conclusiones: Las mujeres embarazadas mendocinas incluidas en este estudio presentan un alto consumo de grasas saturadas y un bajo consumo de AGPI n-3, además de un desequilibrio entre AGPI n6:n3, lo cual resulta en un aporte restrictivo de AGPI n-3 al feto, pudiendo afectar negativamente el rendimiento cognitivo futuro de los niños. Proyecto Investigación Bienal 2013-2015 financiado por Secretaría de Ciencia, Técnica y Posgrado del Rectorado. UNCuyo. (Res. N° 4540/2013-R).