

ESTILOS DE VIDA ASOCIADOS A LA OBESIDAD EN EFECTIVOS POLICIALES DE LA CIUDAD
DE SAN FERNANDO DEL VALLE DE CATAMARCA

Rubi M, Notario FM, Olivera DA, Varela LdelV, Notario VdelC, Gimenez Carluccio DY, Perricone PMB,
De La Quintana AG

Licenciatura en Nutrición, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Catamarca.

Colegio de Dietistas y Nutricionistas Dietistas de Catamarca.

Introducción: el trabajo por sistema de turnos rotatorios es una práctica laboral instalada en las fuerzas policiales. Tal sistema, modificaría ciertos estilos de vida, promoviendo a un mayor riesgo de obesidad y el consiguiente deterioro de calidad laboral y de vida.

Objetivo: determinar el riesgo de obesidad según estilos de vida en trabajadores de la fuerza policial de San Fernando del Valle de Catamarca, año 2016.

Materiales y métodos: estudio de asociación, observacional, en 103 efectivos adultos de ambos sexos de las fuerzas policiales (muestra no-probabilística). Se indagó con encuesta semi-estructurada: datos personales, laborales (turno y antigüedad laboral) y estilos de vida (horas de sueño y sentado/día, hábito de fumar y conductas alimentarias). El estado nutricional, la ingesta alimentaria y nivel de actividad física se evaluaron con antropometría, Recordatorio de 24 horas y cuestionario validado, respectivamente. Con el software Infostat, se efectuaron análisis descriptivos de los datos y modelos de regresión logística con Odds Ratio-OR para el riesgo de obesidad, con nivel de confianza-NC del 95% ajustado por sexo y edad.

Resultados: de la muestra estudiada (edad promedio $32,57 \pm 7,41$ años), la mayoría fue representada por el sexo masculino (74,76%) y el sistema rotativo de turnos (72,82%) con antigüedad laboral promedio de $88,55 \pm 68,36$ meses. Casi el 80% presentó un $IMC \geq 25$ kg/m², correspondiendo un 29,13% a obesidad. En cuanto a los estilos de vida, más de la mitad refirió horas de sueño insuficientes (82,52%) y saltar alguna comida principal (60,19%) y más de 1/3 presentó nivel de actividad física bajo (35,92%). Dichos estilos de vida junto con el aumento de horas sentado/día se asociaron significativamente al riesgo de obesidad con efecto promotor, mientras que el aumento de ingesta gramo/día de carbohidratos presentó un leve efecto protector, disminuyendo un 1% la chance de desarrollar tal enfermedad (OR:0,99;p=0,02).

Conclusiones: estilos de vida como horas de sueño insuficientes, nivel de actividad física bajo, incremento de horas sentado/día y salteo de comidas principales promovieron al riesgo de obesidad. De los datos alimentarios, se observó un leve efecto protector, aunque significativo, de la ingesta de carbohidratos, lo que guardaría relación con la complejidad de tal macronutriente.

Palabras clave: obesidad - estilos de vida - factores de riesgo - regresión logística.