

CONSUMO DE ALIMENTOS ÍNTEGRALES Y SU ASOCIACIÓN CON EL NIVEL DE EDUCACIÓN EN POBLACIÓN ANCIANA DEL MEDITERRÁNEO

Vicente Pascual¹, Rebeca Fernández-Carrión², Rocío Barragán², Carolina Ortega-Azorín², Eva M Asensio², José V Sorlí²

1) Centro de Salud Palleter, Castellón 2) Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Valencia, Valencia. CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, ISCIII, Madrid

Introducción: Existen múltiples estudios que describen los beneficios de los productos integrales frente al consumo de productos no integrales. Estos beneficios comienzan a ser conocidos en nuestra sociedad y pueden relacionar el nivel de educación con el consumo de estos productos integrales. Nuestro objetivo es estudiar, dentro de una población de edad avanzada, si existen diferencias significativas en el consumo de alimentos integrales y diferentes niveles de educación.

Métodos: Estudiamos a 465 individuos con alto riesgo cardiovascular (198 hombres y 267 mujeres, con edades comprendidas entre 64,1±5,6 y 65,9±4,1 años, respectivamente) siendo población mediterránea. No hubo diferencias en el índice de masa corporal (IMC) entre ellos ($p=0,850$). Todos los sujetos tenían síndrome metabólico. El consumo de alimentos integrales (considerando pan, arroz y pasta juntos) se evaluó a través de un cuestionario incluido en una escala de 17 puntos de adherencia a una dieta mediterránea que se administró en esta población. El nivel educativo se midió como nivel de estudios finalizados (cuatro niveles) en un cuestionario general. Se ajustaron modelos de regresión general multivariantes para las asociaciones.

Resultados: Hubo mayor porcentaje de mujeres con educación primaria que hombres (71,5% y 49,0% respectivamente). Así mismo, más hombres completaron el nivel universitario superior que las mujeres (22,2% y 14,3% respectivamente). Observamos que la asociación entre consumo de alimentos integrales y niveles educativos difieren según el sexo. En los hombres, el nivel universitario superior se asoció con un mayor consumo de alimentos integrales (5 o más veces por semana) en comparación con el nivel primario (40,7% y 14,4% respectivamente, $P=0,027$). En las mujeres, dicha asociación no se observó claramente e incluso se sugirió un consumo menor en el nivel educativo más alto.

Conclusión: El mayor nivel educativo en los hombres se asoció con un mayor consumo de integrales. Sin embargo, en las mujeres, no se detectó claramente esa tendencia.