

# XX JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1<sup>er</sup>

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)  
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL  
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

## CONSUMO DE CALCIO Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A TALLERES EN UN CENTRO DE JUBILADOS DE LA LOCALIDAD DE PASO GRANDE DE LA PROVINCIA DE SAN LUIS

**Autores:** Garro Bustos J. V.; Biasi A.

**Lugar del Trabajo:** Departamento de Nutrición. Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de San Luis.

**Introducción.** Un rasgo característico de las sociedades actuales es el envejecimiento de la población, que implica un desafío para las políticas de salud que deben asegurar la inserción social y la seguridad de los Adultos Mayores (AM). En este estudio se indagó acerca del consumo de calcio como un aspecto importante de la salud ósea y la práctica de Actividad Física (AF), la cual constituye un factor positivo en el metabolismo del calcio.

**Objetivos.** Determinar el consumo de alimentos fuente de calcio y conocer el nivel de AF en los AM que asisten a un Centro de Jubilados.

**Materiales y métodos.** Estudio descriptivo transversal de carácter cuantitativo. Se evaluaron 40 AM de ambos sexos que asistieron a los Talleres del PAMI, durante el año 2015. Se evaluó consumo de alimentos fuente de calcio (a través de cuatro Recordatorios de 24 hs), considerando un consumo diario adecuado en mujeres de 1.200mg y en hombres de 1.100mg e inadecuado

# XX JORNADAS DE ACTUALIZACIÓN EN NUTRICIÓN Y OBESIDAD

EN SIMULTÁNEO CON

1<sup>er</sup>

S.I.G. (SPECIAL INTEREST GROUP, DE OBESIDAD)  
ENCUENTRO REGIONAL INTERUNIVERSITARIO PRESENCIAL  
(UNIVERSIDADES DE ARGENTINA, BRASIL, CHILE, ECUADOR)

menor a dichas cifras. También se evaluó la práctica de AF aeróbica (a través de una encuesta, según la recomendación de la OMS), considerando 30 minutos por día suficiente, menos a 30 minutos insuficiente y más de 30 minutos óptimo.

**Resultados.** El promedio de edad fue de  $68\pm 3$  años. Del total de la muestra estudiada ( $n=40$ ), el 80% ( $n=32$ ) fueron mujeres y el 20% ( $n=8$ ) restante, hombres. El 70% ( $n=28$ ) evidenció un consumo de calcio inadecuado, de los cuales 20 fueron mujeres y 8 hombres; y el 30% ( $n=12$ ) restante presentó un consumo adecuado correspondiendo a 11 mujeres y 1 hombre. Respecto a la AF, el 60% ( $n=24$ ) realiza AF de manera insuficiente (8 hombres y 16 mujeres), el 25 % de modo suficiente (10 mujeres) y el 15% restante de manera óptima (6 mujeres). No se observa asociación significativa entre consumo de calcio y práctica de ejercicio ( $p>0.05$ ).

**Conclusiones.** La mayoría de los AM demostró un inadecuado consumo de calcio. También se evidenció una práctica de AF insuficiente, principalmente en el sexo masculino.

**Palabras clave.** Consumo de calcio, Actividad Física, Adultos Mayores.