

García, B.; Latorre, J.A.; Giménez-Blasi, N.; Martínez-Bebía, M.; Monteagudo, C.; Olea-Serrano, F.; Mariscal-Arcas, M.

Ingesta de colesterol y ácidos grasos en deportistas murcianos

Revista Andaluza de Medicina del Deporte, vol. 8, núm. 4, 2015, pp. 181-182

Centro Andaluz de Medicina del Deporte
Sevilla, España

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323343413024>

Ingesta de colesterol y ácidos grasos en deportistas murcianos



B. García^a, J.A. Latorre^a, N. Giménez-Blasi^a,
M. Martínez-Bebía^a, C. Monteagudo^b,
F. Olea-Serrano^b, M. Mariscal-Arcas^{a,b}

^a Departamento de Tecnología de los Alimentos,
Nutrición y Bromatología. Universidad de Murcia

^b Grupo de Investigación AGR255, Dpt. de Nutrición y
Bromatología. Universidad de Granada

Introducción. Las lipoproteínas son moléculas de vital importancia en el metabolismo humano, pero en plasma sanguíneo, el aumento de la mayoría o la disminución de algunas, está directamente relacionado con el desarrollo de enfermedad cardiovascular, primera causa de muerte en el mundo industrializado. En la clínica, la medida del colesterol nos informa acerca de la salud de las arterias. A su vez conocemos las propiedades inflamatorias y antiinflamatorias de algunos ácidos Grasos (AG).

Objetivo. Conocer el contenido de colesterol de la dieta de deportistas murcianos así como el de AG predominantes de la dieta.

Tabla 1

Resultados del análisis de la dieta. ACM (Ácidos Grasos Monoinsaturados), AGP (Ácidos Grasos Poliinsaturados), AGS (Ácidos Grasos Saturados)

Deporte	Media	DE	p
<i>Colesterol</i>			
FÚTBOL	336.74	123.73	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	455.90	193.61	
DEPORTES DE LUCHA	285.72	126.24	
VOLEYBOL	355.33	109.50	
TRIATLÓN	518.27	140.37	
BILLAR	348.80	101.66	
GYM	304.92	132.54	
MULTIDEPORTE	291.55	123.09	
GIMNASIA RÍTMICA	310.50	86.19	
RUGBY	347.76	149.75	
<i>AGM</i>			
FÚTBOL	40.26	13.36	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	49.78	18.28	
DEPORTES DE LUCHA	29.14	11.60	
VOLEYBOL	51.80	15.34	
TRIATLÓN	72.52	12.73	
BILLAR	53.39	16.19	
GIM	36.97	12.06	
MULTIDEPORTE	37.75	12.62	
GIMNASIA RÍTMICA	32.05	6.96	
RUGBY	39.57	18.36	
<i>AGP</i>			
FÚTBOL	11.13	4.10	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	14.31	5.08	
DEPORTES DE LUCHA	8.76	2.98	
VOLEYBOL	16.01	5.12	
TRIATLÓN	22.08	5.55	
BILLAR	14.94	5.44	
GIM	11.17	3.31	
MULTIDEPORTE	11.30	4.08	
GIMNASIA RÍTMICA	10.20	2.81	
RUGBY	11.03	4.57	
<i>AGS</i>			
FÚTBOL	30.40	10.42	0.001
DEPORTES ACUÁTICOS	32.45	12.16	
DEPORTES DE LUCHA	21.28	9.68	
VOLEYBOL	33.76	11.30	
TRIATLÓN	59.10	16.76	
BILLAR	33.21	8.06	
GIM	23.90	10.31	
MULTIDEPORTE	23.31	6.72	
GIMNASIA RÍTMICA	23.10	7.78	
RUGBY	29.71	14.16	

Método. La población se ha reclutado entre deportistas federados de la región de Murcia con un total de 278 deportistas murcianos (86.1% hombres y 13.9% mujeres). Edad media 17.27 años (DE: 8.58), peso medio 58.12 kg (DE: 19.32), talla media 161.92 cm (DE: 16.16) e IMC medio 21.44 kg/m² (DE: 3.82). Se usó un cuestionario de recuerdo de 24 horas que recoge, los alimentos que durante 3 días completos han sido consumidos por los sujetos. Se usaron los programas informáticos Dial-Diet 3.0 y programa estadístico SPSS v.19.0.

Resultados. Tabla 1

Conclusiones. Los valores más elevados de colesterol en dieta se han visto en deportistas de triatlón, seguidos de deportes de agua, mientras que los niveles más bajos han sido en gimnasia rítmica. Por otro lado, la media del consumo de grasas poliinsaturadas en todos los deportistas, está por debajo de las recomendaciones, algo que debería corregirse. Los AGM son los predominantes en la dieta.