

DESCRIPCIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU IMPACTO EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE LOS TRABAJADORES ADMINISTRATIVOS DE LA MUNICIPALIDAD DE RESISTENCIA, PROVINCIA DEL CHACO, EN EL MES DE JULIO DEL AÑO 2016.

LEGAL, MATÍAS

Graduado Licenciatura en Nutrición. Facultad de Ingeniería y Tecnología.

PERDUCA, MARTINA

Profesora Titular. Facultad de Ingeniería y Tecnología. Carrera Ingeniería en Alimentos. Cátedra Fenómenos de Transporte. Carrera Licenciatura en Nutrición. Cátedra Dietotecnia. Sede Central.

- E-mail: perducamartina_cen@ucp.edu.ar

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) el sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo importantes de las enfermedades cardiovasculares, que constituyen la primera causa de muerte, con más de 17 millones de defunciones anuales. Además, el aumento de sobrepeso y obesidad se debe a diversos factores, como el consumo elevado de calorías, grasas, sales y azúcares, y a la disminución de la actividad física ocasionada por el

carácter sedentario del trabajo actual, así como también cambios de los medios de transporte, entre otros (OMS, 2005).

Para describir la conocida problemática de la obesidad, es necesario definir su concepto, ya que se suele confundir a la obesidad con el sobrepeso. El primero se define como una enfermedad crónica de origen multifactorial caracterizada por un aumento anormal del tejido graso, secundario a un aumento de la energía absorbida con respecto a la gastada, que conlleva riesgos para la salud. (Torresani, 2009). Mientras que el segundo representa el aumento de peso corporal con relación a la talla.

El problema surge a partir de la preocupación del aumento de peso de los trabajadores en la Municipalidad de Resistencia. Las condiciones laborales actuales favorecen que los trabajadores oficinistas de la Municipalidad permanezcan varias horas sentadas frente a una computadora, a lo que se suma el uso de gran parte de los encuestados de medios de transportes que no exigen esfuerzo físico, como son los automóviles, las motocicletas o colectivos. Estas condiciones laborales van habituando a las personas a un estilo de vida mayoritariamente sedentario.

Para investigar el problema en cuestión, se establecieron los siguientes objetivos:

- Describir los hábitos alimenticios durante la jornada laboral de los de los trabajadores administrativos de la Municipalidad de Resistencia, Provincia del Chaco, en el mes de Julio de 2016.
- Analizar la variación de peso de los trabajadores de la Municipalidad de Resistencia, Provincia del Chaco, desde su ingreso en la administración pública.

DESARROLLO

En 2005 a través de un trabajo realizado por la OIT "food at work", su autor Christopher Wanjek, llegó a la conclusión de que una mala alimentación en el trabajo produce pérdidas de hasta el 20% en la productividad de los trabajadores, ya sea por desnutrición u obesidad.



El trabajo realizado por la OIT fundamenta también que alimentos de buena calidad consumidos en un entorno tranquilo ayuda a los trabajadores a rendir al máximo, por lo que ofrecer una alimentación decente a los empleados es una solución con la cual el gobierno, los empleadores y el mismo personal resultarían beneficiados. (Wanjek, Healthy environment., 2005)

LEGISLACIÓN SOBRE EL TRABAJO RELACIONADO A LA ALIMENTACIÓN EN ARGENTINA

En nuestro país, la ley de contrato de trabajo (Ley N° 20.744 artículo 4) define al trabajo “como toda actividad lícita que se preste en favor de quien tiene la facultad de dirigirla, mediante una remuneración.”

En la provincia del Chaco, la Ley N°2017 sancionada por la Cámara de Diputados de la Provincia, hace referencia a los derechos del agente de planta permanente en el artículo 23: “El agente de planta permanente tendrá derecho a un servicio de desayuno o merienda a cargo del Estado provincial. Este beneficio se realizará teniendo en cuenta el horario de trabajo en que el agente desarrolla su tarea” (Brundrea, 2013)

TÉCNICAS DE MEDICIÓN

El enfoque del estudio realizado es Cuantitativo, ya que plantea expresar los resultados de manera numérica a través de la estadística, cuyo objetivo será cuantificar y medir variables. Se trata de un Estudio descriptivo de corte transversal y la intervención del investigador es observacional no experimental, ya que las unidades de observación se toman tal cual como se presentan en la realidad y el investigador no manipula nada.

Las variables de estudio evaluadas son:

1. Comidas realizadas durante la jornada laboral.
2. Tipos de alimentos y bebidas consumidas durante la jornada laboral.
3. Frecuencia de consumo de los diferentes tipos de alimentos y

bebidas consumidas durante la jornada laboral.

4. Consumo de agua.
5. Medio de transporte empleados para llegar al trabajo.
6. Tipo de actividad realizada durante la jornada laboral.
7. Carga Horaria diaria de trabajo.
8. Variación de índice de masa corporal desde el ingreso de la administración pública.

La población estudiada está compuesta por el conjunto de personas que trabajan en distintas áreas administrativas de la Municipalidad de Resistencia en el mes de Julio de 2016.

RESULTADOS

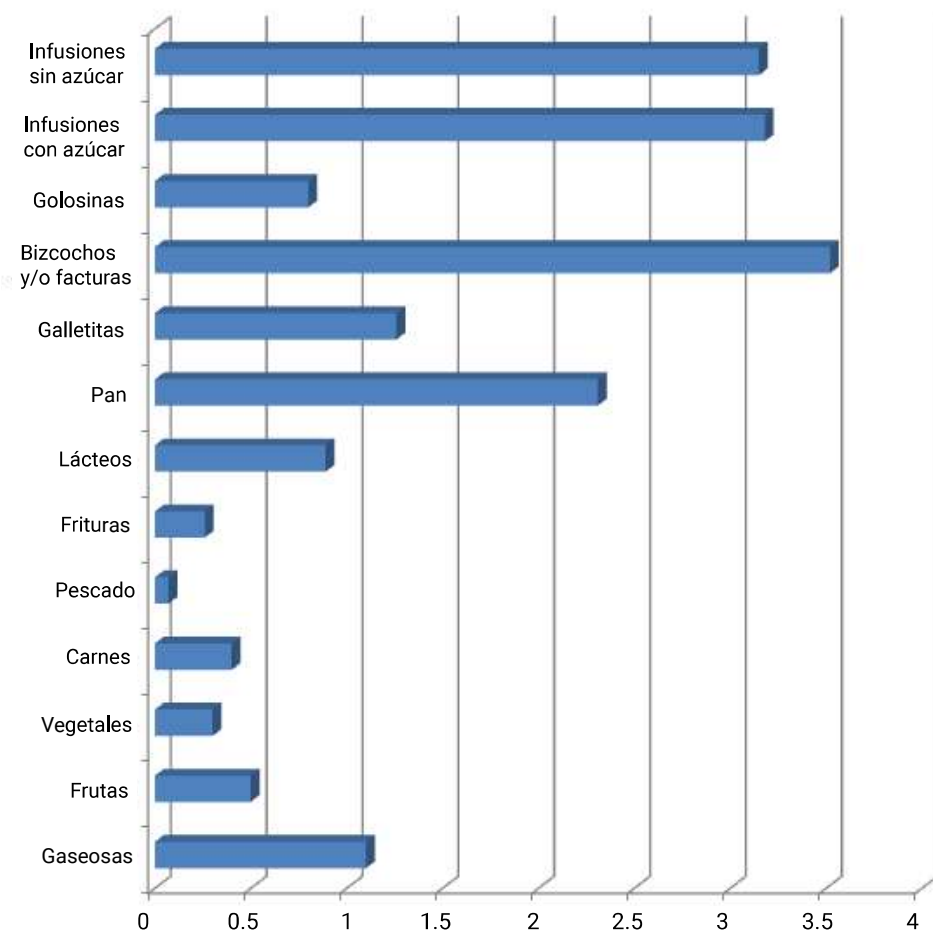
Para la realización del trabajo se llevó a cabo una encuesta con el fin de conocer hábitos alimenticios de los trabajadores, horas diarias de trabajo, actividades desarrolladas a lo largo de la jornada, peso al ingresar a la administración pública y peso actual, talla, medios de transportes utilizados para ir y volver al trabajo, entre otros.

Se analiza a continuación el tipo de comida realizada y la frecuencia de consumo semanal de alimentos durante la jornada laboral de los 38 trabajadores encuestados; a fines prácticos se agruparon los alimentos de la siguiente manera: gaseosas ó jugos con azúcar, frutas, vegetales (no papa, batata), carnes (vacuna, pollo), pescado, frituras, lácteos (leche, yogur o queso), pan, galletitas dulces comerciales, bizcochos y/o facturas, golosinas (alfajores, chocolates, caramelos), infusiones (té, café o mate) con azúcar, infusiones (té, café o mate) sin azúcar o edulcorante.

Tras el análisis de las encuestas, se observó que el 100% de los encuestados realizan el desayuno en el lugar de trabajo; el 18,42% almuerza, el 7,89% merienda y el 13,5% consume colaciones durante la jornada.



Promedio de frecuencia del consumo semanal de alimentos de los trabajadores del municipio de Resistencia durante la jornada laboral.



Fuente: Elaboración propia (2016)



Como puede observarse los bizcochos y/o facturas es el grupo de alimentos que presenta mayor consumo semanal durante la jornada de trabajo, seguidos por infusiones con y sin azúcar, presentando valores similares entre ambos, a su vez, otro grupo de alimentos que presenta alta frecuencia de consumo es el pan.

Con respecto al consumo de agua, se analizó la cantidad de vasos (250mL) que consumen diariamente los trabajadores. Se evidencia un consumo bajo de agua, ya que de 38 encuestados, 12 (32%) no consumen ningún vaso de agua en toda la jornada laboral; mismo valor para aquellos que consumen solamente un vaso. Siete trabajadores (18,42%) consumen dos vasos de agua diarios; 3 (5,26%) consumen tres vasos diarios, 4 (10,52%) consumen 4 vasos diarios; y solo un trabajador (2,63%) consume cinco vasos diarios de agua en la jornada laboral.

En el análisis del medio de transporte utilizado para ir al lugar de trabajo, se determinó que el 23,68 % utiliza el transporte público para ir y volver del trabajo, un 68,42% utiliza moto o automóvil, y solo el 7,89% lo hace a pie. Ninguno de los trabajadores encuestados utiliza bicicleta como medio de transporte para ir y volver del lugar de trabajo.

Analizando los datos obtenidos de la carga horaria laboral, se cuantificó y se agrupó según la cantidad de horas diarias realizadas.

Cuadro N°1: Carga horaria de los trabajadores de la municipalidad de Resistencia.

Número de horas diarias de trabajo	Trabajadores
6	12
7	2
8	16
9	3
10	3
12	2

Fuente: Elaboración propia (2016)

Por otra parte, se determinó que la carga horaria laboral promedio de los trabajadores de la Municipalidad de Resistencia es de 8 (ocho) horas diarias.

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el método más práctico en la evaluación antropométrica, con una muy buena correlación con el grado de adiposidad y una de las herramientas diagnósticas y pronósticas más sencillas y efectivas utilizadas. Es aplicable tanto a nivel individual como epidemiológico y representa una herramienta fácil de aplicar y de bajo costo.

Los niveles de peso normal, sano o saludable disminuyeron en un 47,37%, mientras que los valores de sobrepeso presentaron un aumento del 26,31%. A su vez, la obesidad grado I presentó el mismo aumento, un 26,31 %. Los niveles de obesidad grado II incrementaron un 2,63%, mientras que los niveles de obesidad grado III no presentaron cambios.

Por tanto, podemos determinar que actualmente en la municipalidad de Resistencia:

- Un 15,78% de los trabajadores no presenta riesgo de padecer enfermedades relacionadas al sobrepeso y obesidad.
- El 44,73% presenta riesgo leve.
- Un 31,57% tiene riesgo moderado.
- Un 5,26% presenta un riesgo alto.
- Un 2,63% presenta riesgo extremo.

En lo que respecta a la variación de peso corporal, el análisis de datos de la encuesta realizada arrojó como resultado que el 94,73 % de los trabajadores de la Municipalidad de Resistencia aumentaron de peso desde su ingreso al municipio, un 5,26% disminuyó de peso y ninguno lo mantuvo.

Se determinó que un 15,78% de los trabajadores aumentaron de peso hasta un 10%. El 34,21% incrementó entre un 10 y un 20%. Un 18,42% lo hizo entre 20 y 30%. El 7,89% de los trabajadores aumentaron entre 30 y 40% de peso. Un 10,52% lo hizo entre 40 y 50%; 2,63% incrementaron entre 50-60% y un 5,26% subió más de 60%.

CONCLUSIONES

A partir de lo expuesto, se concluye que actualmente, cada día los trabajadores de la municipalidad de Resistencia se alimentan de forma inadecuada, dicha alimentación se ve reflejada en la ingesta elevada de productos de panadería como bizcochos y facturas, pan, infusiones con azúcar en conjunto con una baja frecuencia de consumo de alimentos como frutas y agua.

Los bizcochos, facturas y otros productos de panadería tienen un elevado contenido de azúcares y/o grasas, su consumo frecuente puede explicarse por la sensación de saciedad que generan y también porque brindan la posibilidad de consumirse en cualquier lugar sin necesidad de usar platos, cubiertos, ni de ser calentados.

Así también, la ingesta de bebidas azucaradas resulta en un elevado aporte de energía innecesaria, siendo su consumo regular una de las causas del sobrepeso, junto con el sedentarismo.

Por otro lado, considerando la variación de peso en los trabajadores, se logró determinar que el 95% de los encuestados presentaron un aumento de peso desde su ingreso al municipio, un 5,26 % disminuyó de peso y ninguno lo mantuvo. Es decir, que 9 de cada 10 individuos incrementaron de peso como consecuencia de los hábitos alimenticios y sedentarios.

BIBLIOGRAFÍA

- Brundrea, A. (2013). Modificación de hábitos alimentarios y estado nutricional de trabajadores del Instituto Provincial de Desarrollo Urbano y Vivienda, Resistencia-Chaco, noviembre de 2013. Resistencia.

- OMS. (Septiembre de 2005). Recuperado el Julio de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2005/pr44/es/>

- OMS. (Junio de 2016). Organización Mundial de la Salud.

Recuperado el Julio de 2016, de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>

- Torresani, M. E. (2009). Lineamientos para el cuidado nutricional. Buenos Aires: Teudeba.

- Wanjek, C. (2005). Healthy environment. Obtenido de <http://www.healthyenvironment.com.ar/files/Food%20at%20work%20-%20Christopher%20Wanjek.pdf>

- Wanjek, C. (2005). Organización Internacional del Trabajo. Recuperado el Julio de 2016, de http://www.ilo.org/global/publications/world-of-work-magazine/articles/WCMS_081446/lang-es/index.htm#1

