



ANIBES

**Problemática nutricional en la
población femenina española:
resultados obtenidos
del estudio científico ANIBES**

Con la participación de:



Academia Española
de Nutrición (AEN)



Sociedad Española
de Nutrición (SEN)



Sociedad Española de
Nutrición Comunitaria (SENC)



Fundación para la
Investigación Nutricional (FIN)



Asociación de Estudios
Nutricionales



Grupo de Investigación
en Nutrición, Ejercicio y
Estilo de Vida Saludable

NÚMERO 4

Problemática nutricional en la población femenina española: resultados obtenidos del estudio científico ANIBES

Está más que demostrado que la mujer, de forma general, suele tener unos patrones alimentarios y unos estilos de vida más adecuados a sus necesidades que los hombres, a pesar de los retos nutricionales que ha de afrontar a lo largo de su vida.

En este sentido, la población femenina pasa por diferentes etapas en las que varían sus necesidades energéticas y nutricionales, pero también en las que puede estar en situación de vulnerabilidad en su estado nutricional ante ciertas patologías relacionadas con la alimentación.

El envejecimiento, la preocupación por el control del peso o la aparición de ciertas patologías crónicas, incrementan esta situación de vulnerabilidad. Por eso es importante contar con información precisa y actualizada sobre la situación nutricional de la mujer en España, con el fin de poder establecer medidas de prevención.

- **Mayor esperanza de vida**

La mujer tiene una mayor esperanza de vida con respecto a la población masculina, algo en lo que parece que la alimentación y estilos de vida adecuados influyen positivamente.

Pero poder sumar más años no implica que el envejecimiento sea con calidad de vida. De hecho, la dependencia y la pérdida de autonomía funcional son más frecuentes entre las mujeres. Además, enfermedades como la osteoporosis, ciertos tipos de cáncer o enfermedades neurodegenerativas están aumentando como consecuencia del incremento de esperanza de vida en este grupo de población.

- **Implicaciones del control del peso corporal continuo**

Si hay una preocupación que acompaña a la mujer a lo largo de toda su vida, esa es el control del peso corporal, lo que implica que en ocasiones se sigan métodos para adelgazar, algunos de ellos como los denominados 'mágicos', que pueden comprometer su estado nutricional.

Las consecuencias de esta malnutrición son claras: si se produce un exceso, este deriva en sobrepeso y obesidad. Por el contrario, el defecto puede implicar trastornos en la conducta alimentaria como la anorexia o bulimia.

- **Prevención de las enfermedades crónicas**

La alimentación y los estilos de vida saludables pueden ayudar a prevenir la aparición de enfermedades crónicas frecuentes en la población femenina, como la diabetes mellitus, patologías cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer con origen estrogénico.

Pocos estudios representativos en población femenina

El 71,3 % de las mujeres valora positivamente su salud, cifra que asciende al 79,3 % cuando se refiere a hombres, según datos de la última Encuesta de Salud de España del año 2012.

A pesar de esta percepción tan positiva, se estima que uno de cada seis adultos mayores de 15 años tiene problemas de salud crónicos en España y que son más frecuentes en mujeres, con dolencias como migraña, dolor de espalda crónico, depresión, artrosis o artritis. Además, debido al incremento en la esperanza de vida, las mujeres con autonomía funcional a partir de los 65 años no llegan a la mitad (47,7 %), mientras que en población masculina la cifra de personas autónomas es del 61,3 %.

A día de hoy, no ha habido estudios representativos que hayan evaluado de manera específica el estado nutricional de la población femenina, así como sus determinantes en las diferentes etapas de la vida. El estudio científico ANIBES (Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España) ha valorado estas características en una muestra representativa de personas de 9 a 75 años, donde se describen las fortalezas y debilidades de la ingesta energética de la población española, entre ellas las de la mujer en las diferentes etapas de su vida.

El trabajo de campo del estudio se realizó durante los meses de septiembre a noviembre de 2013, tras dos estudios piloto previos. En el Estudio ANIBES ha participado una muestra de 2.009 individuos, de los que el 49,6 % corresponde a mujeres.

Los resultados de este trabajo indican que la problemática nutricional de la población femenina en España debe considerarse una prioridad, no sólo para el Sistema Nacional de Salud, sino también para las herramientas y programas de Educación Nutricional.

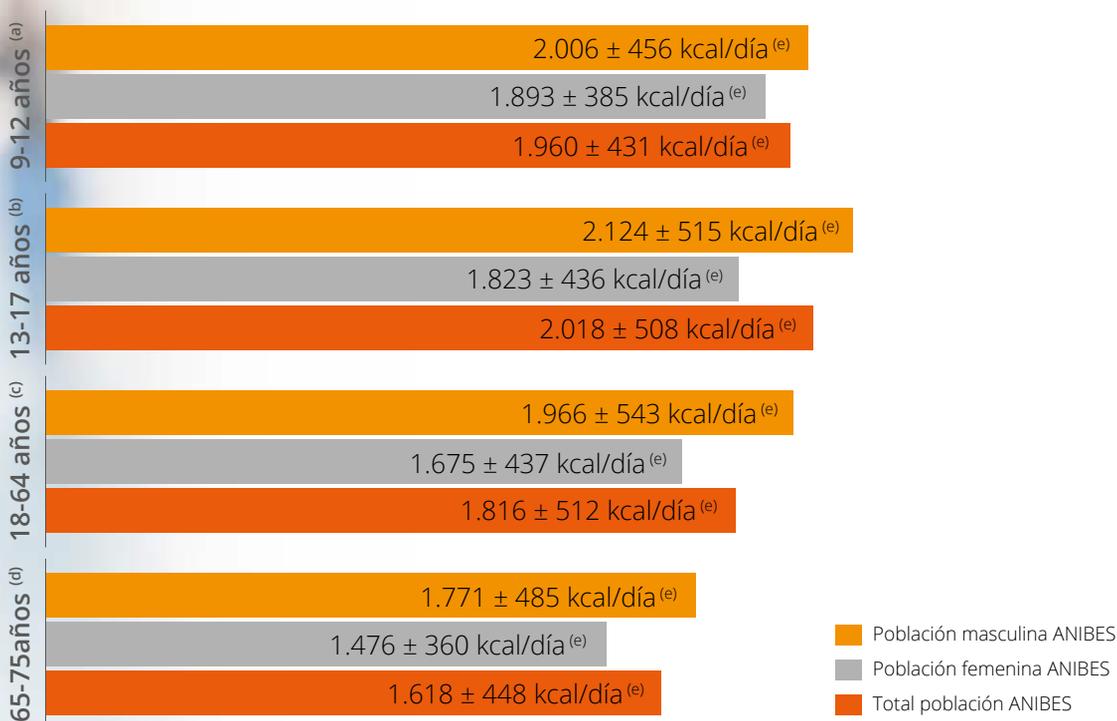


Ingesta de energía

Según los datos del estudio científico ANIBES, la ingesta media de energía por día y por persona en la población femenina en España, en una muestra de 996 mujeres, es de $1.660 \pm 426,7$ kcal/día. En términos generales, se trata de una ingesta menor si se compara con el total de la población ($1.810 \pm 504,4$ kcal/día), así como con la población masculina, cuya ingesta asciende a 1.957 ± 531 kcal/día.

Esta misma tendencia se repite cuando se estratifica por grupos de edad, donde se puede ver que la ingesta de energía es especialmente reducida en la mujeres de más de 65 años, situándose en $1.476 \pm 359,9$ kcal/día.

INGESTA MEDIA DE ENERGÍA POR SEXO Y GRUPO DE EDAD



(a) Muestra total en niños: 213 (de los cuales 126 hombres y 87 mujeres)

(b) Muestra total en adolescentes: 211 (de los cuales 137 hombres y 74 mujeres)

(c) Muestra total en adultos: 1.655 (de los cuales 798 hombres y 857 mujeres)

(d) Muestra total en mayores de 65 años: 206 (de los cuales 99 hombres y 107 mujeres)

(e) Media \pm desviación estándar

Los datos de ingesta media de la población femenina del estudio científico ANIBES son menores en comparación con los de otros estudios como el ENIDE (Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española) realizado en 2011, o los del Panel de Consumo Alimentario.

Implicaciones de la reducción de la ingesta en los diferentes grupos de edad

- La ingesta en el percentil 25 de las niñas participantes en el estudio científico ANIBES es de apenas 1.600 kcal/día y supera ligeramente las 1.500 kcal/día en adolescentes. En grupos vulnerables y en periodo de crecimiento, como ocurre en la infancia y adolescencia, esta ingesta reducida puede comprometer el adecuado estado nutricional.
- En mujeres mayores de 65 años, con una ingesta que no llega a las 1.500 kcal/día, no se alcanzan las recomendaciones de referencia para poder cumplir con una densidad nutricional adecuada. En este grupo de población es necesario llegar al percentil 75 para observar ingestas mayores a 1.600 kcal/día.

Perfil calórico y distribución de nutrientes

La población femenina española tiene un perfil calórico desequilibrado, de acuerdo con las recomendaciones de la EFSA, con un exceso de ingesta proteica, pero con tasas inferiores a las recomendadas de hidratos de carbono. En la muestra de mujeres en el estudio científico ANIBES, se puede comprobar que el 17,0 % de la energía ingerida proviene de proteínas, el 38,7 % de lípidos, el 41,2 % de hidratos de carbono (de los que el 17,8 % son azúcares simples), el 1,4 % del alcohol y el 1,5 % de la fibra dietética.

• Proteínas

Por grupos de edad, el aporte de proteínas a la ingesta total se incrementa según se van cumpliendo años, un patrón de comportamiento que no se repite ni en hidratos de carbono ni en lípidos. Aunque este desequilibrio se da en todos los grupos de edad, es más marcado en las mujeres más mayores.

La ingesta de proteínas por encima de las recomendaciones de la EFSA es una tendencia que también se observa en nuestros países vecinos de la Unión Europea, donde estas suponen entre el 11,1 y el 17,6 % de la ingesta total.



- **Hidratos de carbono**

En el conjunto de la UE, los hidratos de carbono suponen entre el 43 y el 58 % de la ingesta total en niños y adolescentes, y entre el 36 y el 56 % en adultos, según el European Nutrition Health Report 2009. En este caso, la población femenina española no sólo estaría por debajo de las recomendaciones, sino también en los rangos más bajos.

- **Lípidos**

En el caso de los lípidos, la EFSA estipula una amplia horquilla de entre el 20 y el 35 % del total de la ingesta, cifra que las mujeres españolas superan ampliamente.

El perfil lipídico de la población ANIBES también se encuentra desequilibrado, con una ingesta elevada de ácidos grasos saturados (11,7 %). La ingesta de ácidos grasos monoinsaturados, que supone un 16,9 %, sin embargo, sí se encuentra dentro de los límites establecidos por la OMS, situados entre el 16 y el 19 %. Esto se debe a un mayor consumo de aceite de oliva en la cocina. Esto mismo sucede con los ácidos grasos poliinsaturados, cuya ingesta (6,6 %) se encuentra dentro de los límites establecidos, aunque sigue siendo insuficiente en el caso de los ácidos grasos omega-3.

Contribución al aporte calórico de grupos de alimentos y bebidas

El estudio científico ANIBES ha diferenciado 16 grupos de alimentos y bebidas que se dividen a la vez en 29 subgrupos.

En este sentido, el grupo de alimentos conformado por cereales y derivados es el principal contribuyente a la ingesta diaria de la población femenina española con un 27,0 %, resaltando que el pan supone dentro de este grupo el 11,0 %. Tras este grupo se sitúan los productos cárnicos y derivados, que aportan el 14,1 % de la energía; aceites y grasas con el 13,1 %; y leche y derivados con un 12,4 %. Estos grupos suman aproximadamente dos tercios del aporte total de energía.

ÍNDICE DE TABLAS

Fuentes de energía diarias en población femenina aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas:

1. **General | Mujeres** (9-75 años)
2. **Niñas** (9-12 años)
3. **Adolescentes | Chicas** (13-17 años)
4. **Adultos | Mujeres** (18-64 años)
5. **Mayores | Mujeres** (65-75 años)



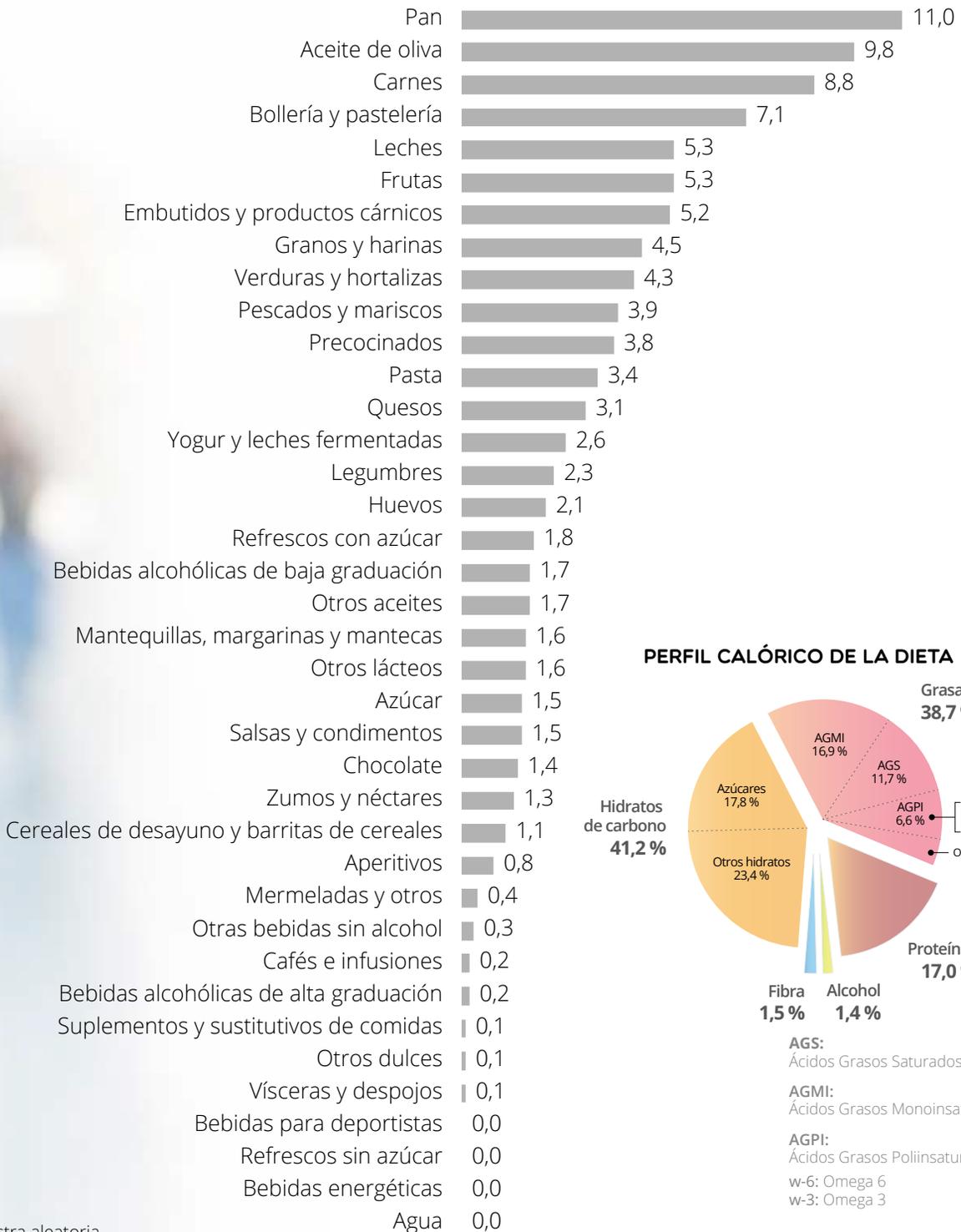
Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

1. GENERAL MUJERES 9-75 AÑOS

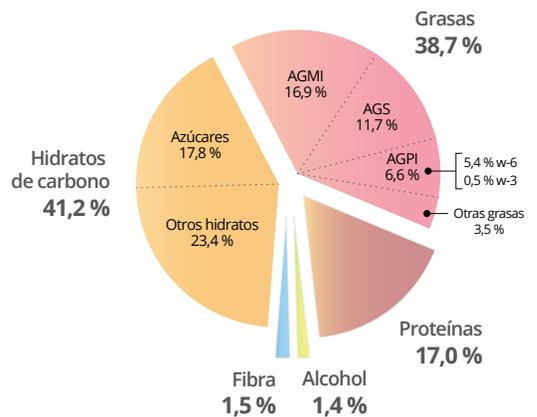
(En % de kcal/día/persona)

Muestra: 996 individuos*

Ingesta media de energía: 1.660 ± 427 ** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



*Muestra aleatoria

**Media ± desviación estándar

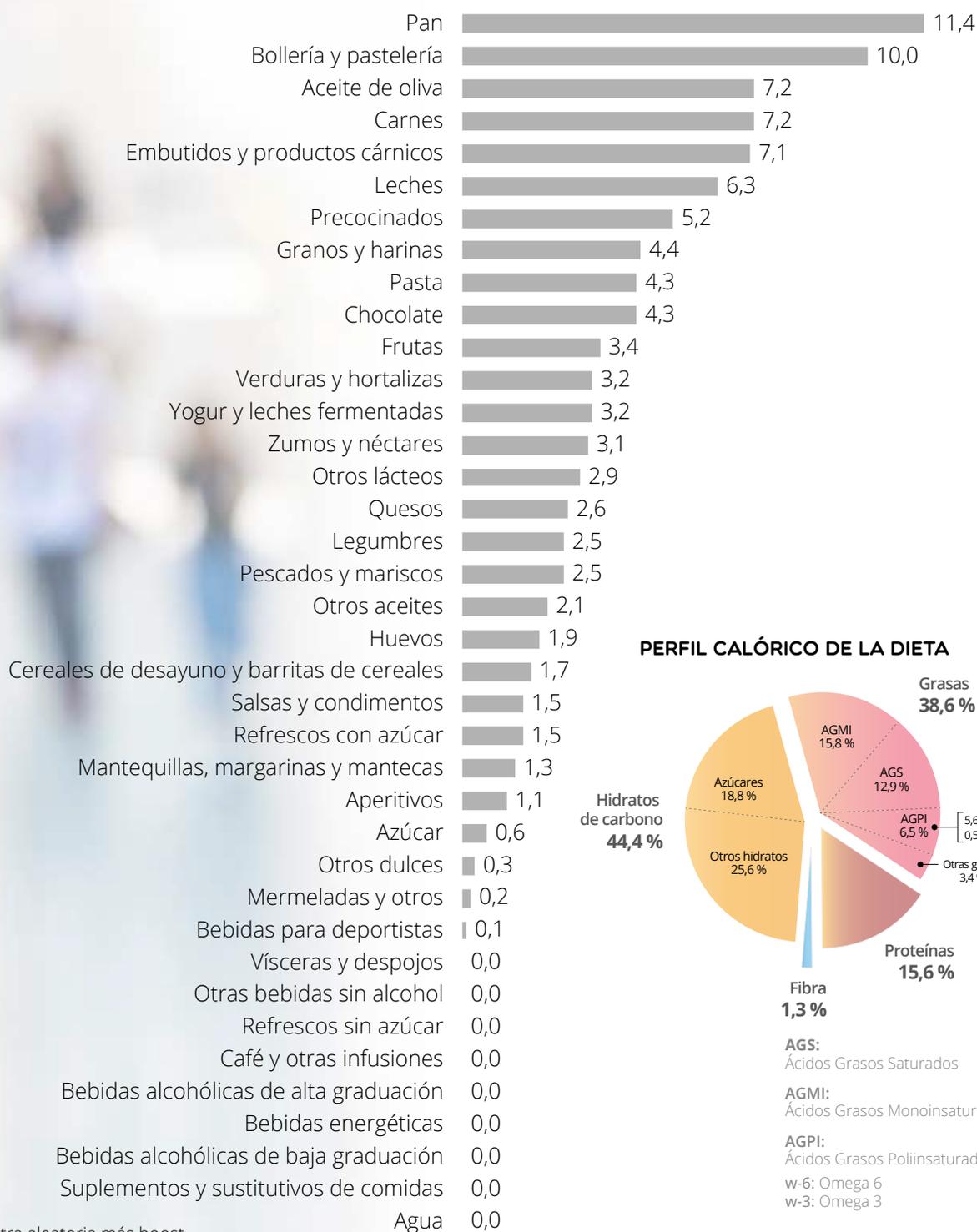
Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

2. NIÑAS 9-12 AÑOS

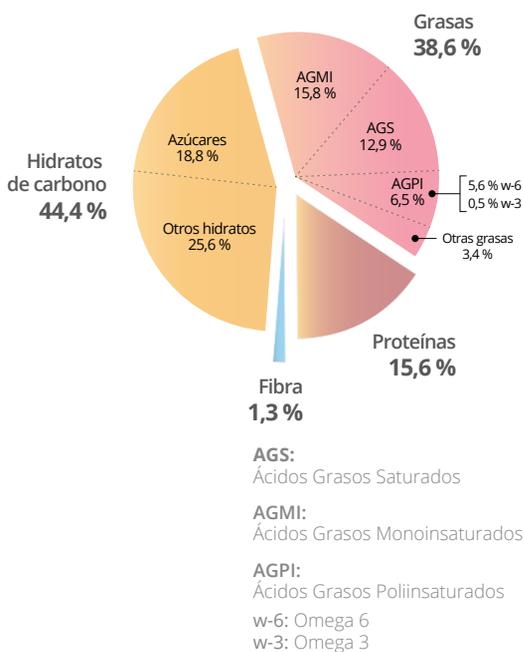
(En % de kcal/día/persona)

Muestra: 87 individuos*

Ingesta media de energía: 1.893 ± 385** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



*Muestra aleatoria más boost

**Media ± desviación estándar



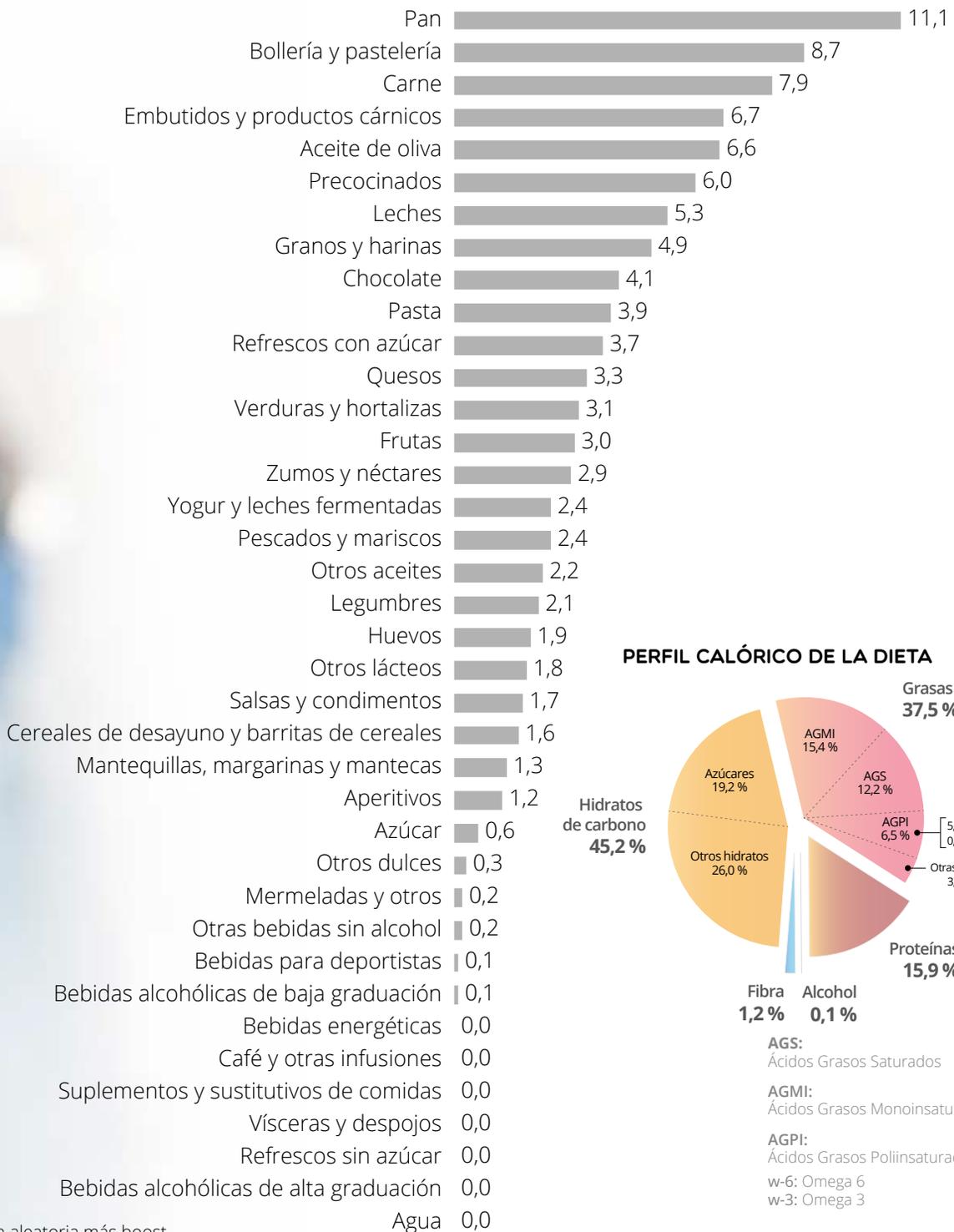
Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

3. ADOLESCENTES CHICAS 13-17 AÑOS

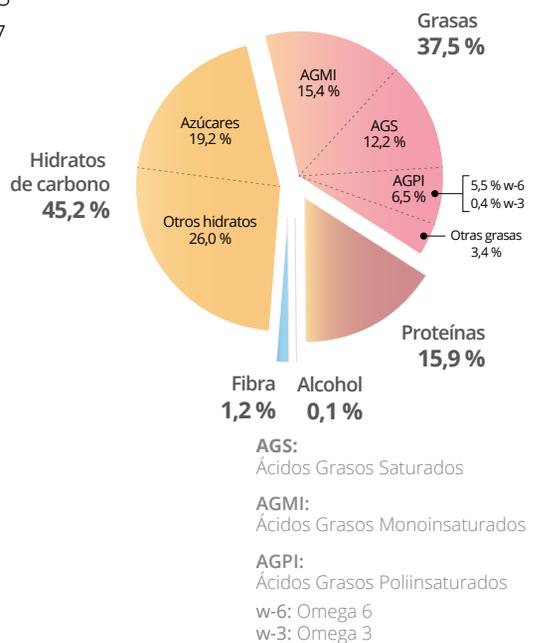
(En % de kcal/día/persona)

Muestra: 74 individuos*

Ingesta media de energía: 1.823 ± 436** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



*Muestra aleatoria más boost

**Media ± desviación estándar

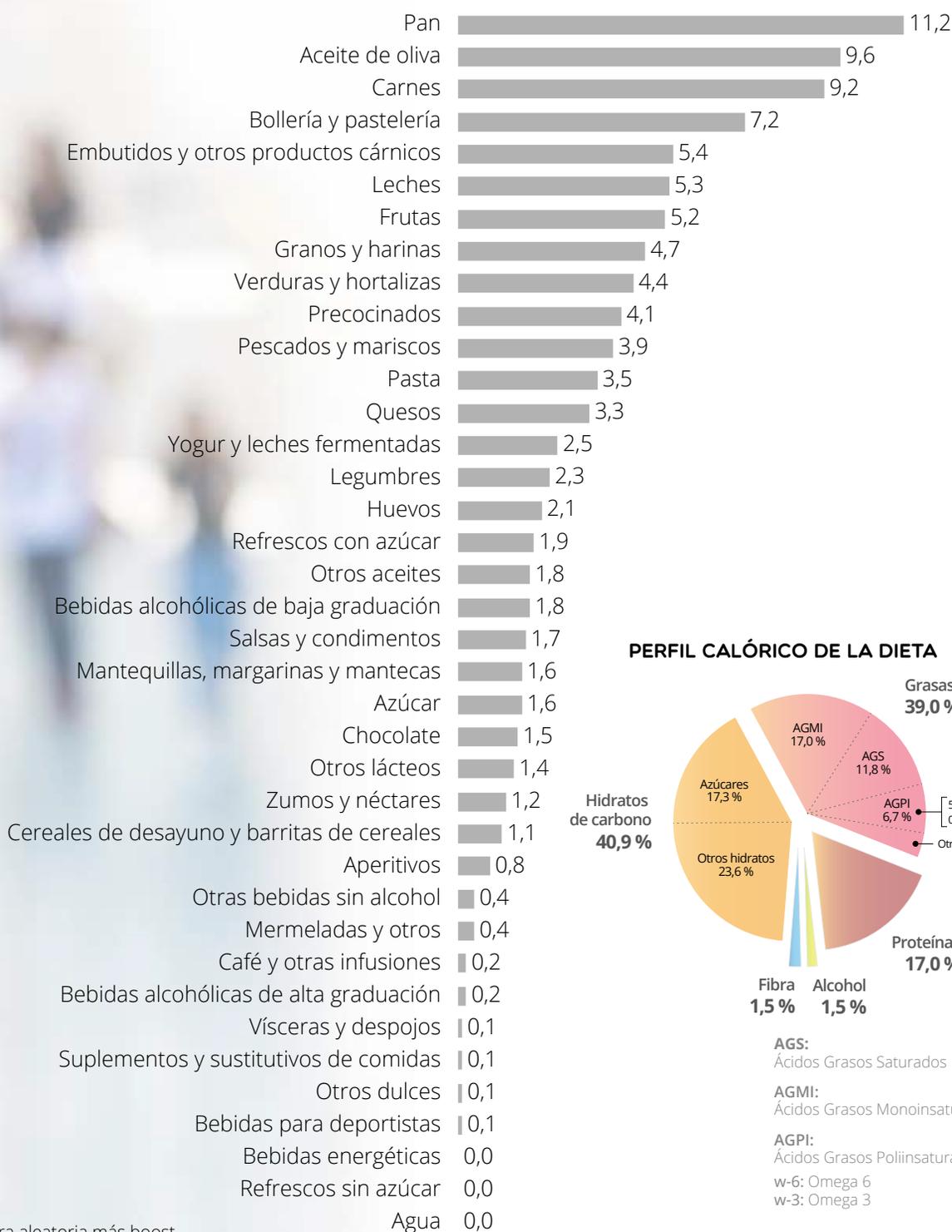
Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

4. ADULTOS MUJERES 18-64 AÑOS

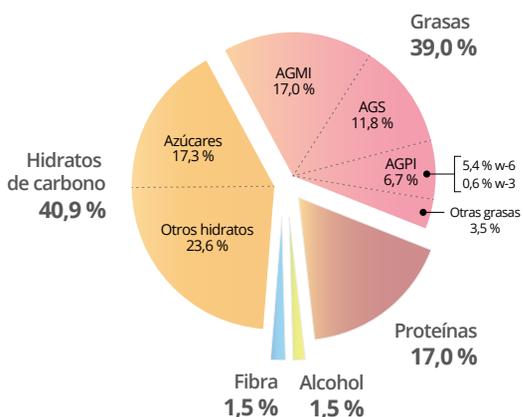
(En % de kcal/día/persona)

Muestra: 857 individuos*

Ingesta media de energía: 1.675 ± 437** kcal/día



PERFIL CALÓRICO DE LA DIETA



AGS:
Ácidos Grasos Saturados

AGMI:
Ácidos Grasos Monoinsaturados

AGPI:
Ácidos Grasos Poliinsaturados

w-6: Omega 6
w-3: Omega 3

*Muestra aleatoria más boost

**Media ± desviación estándar



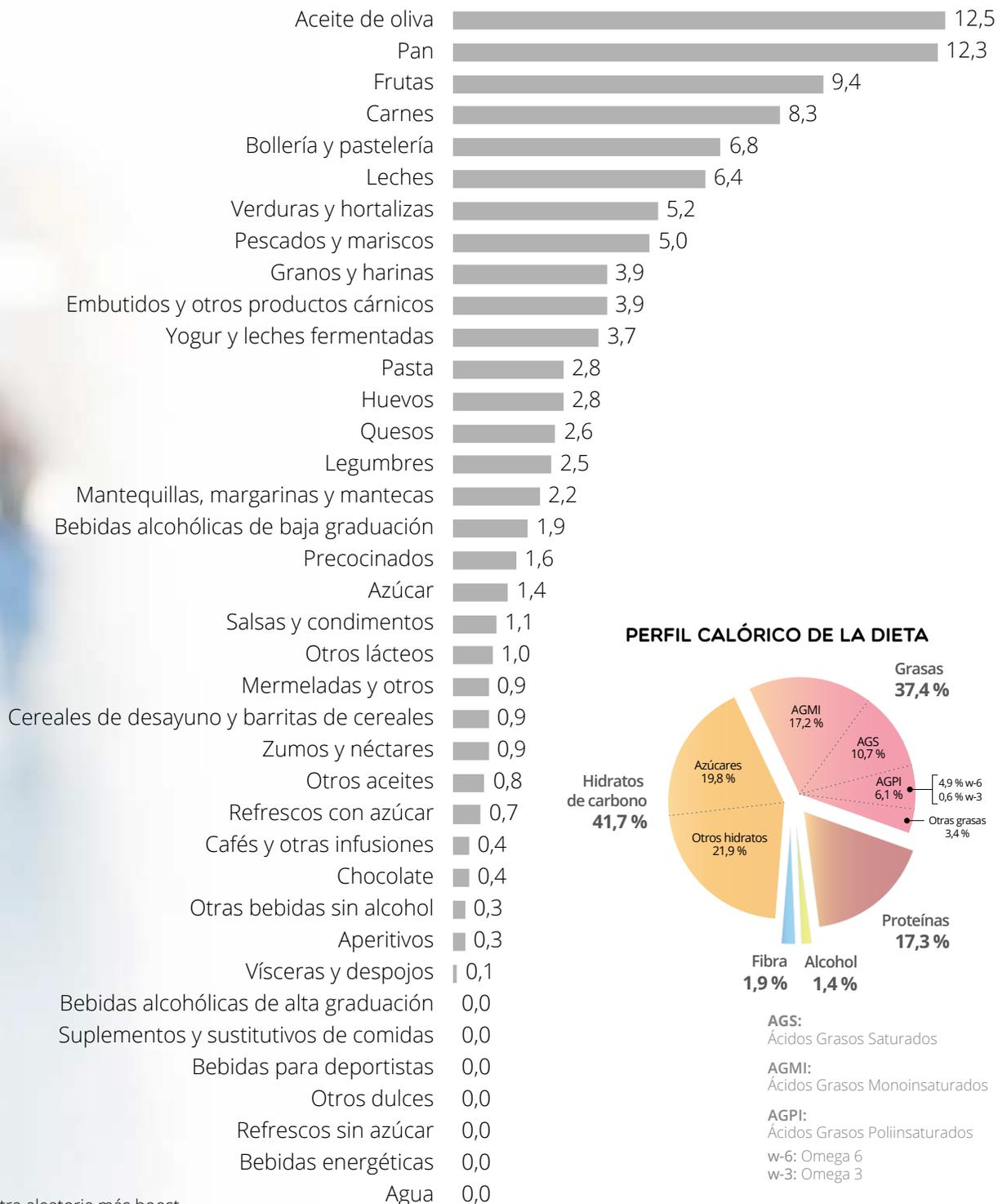
Fuentes de energía diarias aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas

5. MAYORES MUJERES 65-75 AÑOS

(En % de kcal/día/persona)

Muestra: 107 individuos*

Ingesta media de energía: 1.476 ± 360** kcal/día



Referencias

Varela-Moreiras G. Nutritional issues in Spanish women; findings of the ANIBES Study. *Nutr Hosp*, 2015;32(1):14-19; doi:10.3305/nh.2015.32.sup1.9472



Comité científico

- **Prof. Dr. Javier Aranceta**
Presidente del Comité Científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), Director Clínico de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN) y Profesor Asociado de Nutrición Comunitaria de la Universidad de Navarra
- **Prof. Dr. Ángel Gil**
Presidente de la Fundación Iberoamericana de Nutrición (FINUT), Director del Grupo Científico BioNit y Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada
- **Prof. Dra. Marcela González-Gross**
Vicepresidenta de la Sociedad Española de Nutrición (SEÑ), Responsable del Grupo de Investigación imFine y Catedrática de Nutrición Deportiva y Fisiología del Ejercicio de la Universidad Politécnica de Madrid
- **Prof. Dra. Rosa M^a. Ortega**
Directora del Grupo de Investigación VALORNUT y Catedrática de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid
- **Prof. Dr. Lluís Serra-Majem**
Presidente de la Fundación para la Investigación Nutricional (FIN), Presidente de la Academia Española de la Nutrición (AEN), Director del Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias y Catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- **Prof. Dr. Gregorio Varela-Moreiras**
Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN), Director Grupo Investigación Nutrición y Ciencias de la Alimentación (CEUNUT) y Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo de Madrid

El protocolo final del estudio científico ANIBES fue aprobado previamente por el Comité Ético de Investigación Clínica de la Comunidad de Madrid (España).



ANIBES