

INGESTA DE ANTIOXIDANTES EN SUJETOS NORMALES

Farriol M*, Venereo Y**, Rodríguez R**

*Centro de Investigaciones Metabólicas y Biología Molecular (CIBBIM), **Asesor Externo; Hospital Vall d'Hebrón. Barcelona.

Objetivo: Valorar el aporte nutricional de antioxidantes de la dieta, en sujetos normales.

Material: Se estudiaron un total de 30 voluntarios sanos (7 hombres y 23 mujeres), de edades comprendidas entre los 29 y los 78 años y un BMI dentro del rango de normalidad: $24,6 \pm 4$. El estudio del aporte nutricional se realizó durante 7 días consecutivos durante los cuales cada individuo recogió por escrito y de modo detallado el total de su ingesta alimentaria diaria.

Método: Se valoraron los nutrientes con el programa Diet Source 1.2 (Novartis) al que se incorporaron los datos correspondientes al contenido poliaminas y de taurina en los alimentos. En los platos que no constaban en la base de datos se determinó el tipo y cantidad de cada ingrediente utilizado en la preparación así como el tamaño de las raciones. El análisis estadístico se realizó con el software SPSS 8.0.

Resultados: El aporte medio diario de macronutrientes fue el siguiente: energía 1.540 ± 573 kcal; proteína 68 ± 17 g; carbohidratos 160 ± 86 g y lípidos $66,4 \pm 25$ g. La ingesta media de vitamina C fue de $97,7 \pm 42$ mg, la de vitamina E 6 ± 5 mg, zinc $8,1 \pm 3,2$ y selenio $55,3 \pm 16$ mg. La ingesta de poliaminas totales fue de 47 ± 22 mmol y con el siguiente desglose: putrescina $17,6 \pm 9,5$, la espermidina $13,6 \pm 7,1$ y la espermina $14,5 \pm 9,5$. Observamos unos valores medios aportados inferiores a las RDA en el caso de la vitamina E (10 mg) y del zinc (12 mg).

Conclusión: En la población estudiada se observa una ingesta de algunos antioxidantes ligeramente inferior a las RDA por lo que creemos que hay que hacer estudios poblacionales de mayor tamaño para determinar si es un hallazgo aleatorio o debido a otras causas.