

CONSUMO DIETÉTICO DE HIERRO EN MUJERES CELÍACAS DEL URUGUAY.

Yamila Cor, Victoria Ferreira, Sol Rapetti, Florencia Silvera.

Tutora: Mag. Fabiana Peregalli^{1*} Cotutora: Lic. Celia Sintés²

¹Lic. en Nutrición en el Servicio de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición del Centro Hospitalario Pereira Rossell, Montevideo, Uruguay.

¹Área Programática de Nutrición, Ministerio de Salud Pública, Montevideo, Uruguay.

²Departamento de Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Uruguay.

-*Email: fperegalli@gmail.com



Introducción

La Enfermedad Celíaca (EC) es una enfermedad crónica que afecta y daña a las vellosidades del intestino delgado, causando una respuesta inmune inflamatoria. Una de las manifestaciones son los trastornos de malabsorción, causando deficiencias de algunos nutrientes como el hierro.

El único tratamiento existente es la dieta libre de gluten (DLG), las harinas libres de gluten no aportan cantidades significativas de hierro como lo hacen sus homólogos con gluten fortificados por ley para mejorar el aporte de hierro y ácido fólico de la población.

El propósito del presente estudio fue indagar la ingesta de hierro de mujeres celíacas en edad fértil para valorar si la DLG cubre los aportes dietéticos recomendados de hierro para esta población.

Metodología

La investigación fue **cuantitativa, descriptiva y transversal**. La población objetivo fueron **mujeres celíacas uruguayas**.

Criterios de inclusión: Presentar entre 19 y 50 años y llevar una DLG durante al menos 2 años.

Criterios de exclusión: Embarazadas o madres en período de lactancia.

Se usó muestreo no probabilístico por conveniencia mediante un formulario de Google, difundido en redes sociales disponible durante 14 días. Una vez que las participantes accedieron a formar parte de la investigación se las contactó telefónicamente en tres ocasiones.

En el **primer contacto** se presentó el estudio en profundidad y se indagó en aspectos antropométricos y nutricionales.

En el **segundo y tercer contacto** se realizaron recordatorios de 24 horas a las participantes.

Para que los resultados fueran representativos de sus ingestas semanales, se planteó que del total de todos los recordatorios de 24 horas el 20% debía ser de un día de fin de semana.

Se aplicó Test de Kolmogorov-Smirnov para saber si las variables tenían una distribución normal, en caso de ser así, se prosiguió a utilizar Test de Student para determinar diferencias de medias.



Objetivo general

Analizar la ingesta diaria de hierro en mujeres en edad fértil diagnosticadas con EC para evaluar si cubren la RDA de este mineral.

Resultados

Se obtuvo una muestra final de 59 participantes con una media de edad de 32 años.

Finalmente se realizaron un total de 115 recordatorios, de los cuales un 23% correspondían a fin de semana.

A partir de los datos antropométricos se obtuvo una media de IMC de 23,9 kg/m².

Un 72,9% de las participantes eran normopeso; 13,5% presentaban sobrepeso y un 10,2% obesidad; el 3,4% restante eran bajo peso.



DATOS DE INGESTA

	Media	Rango
Calorías (kcal/día)	1798,5	966 - 3455
Hierro (mg/día)	5,9	0,15 - 19,9
Hidratos de carbono (% VCT)	50	23 - 71
Proteínas (% VCT)	17	8 - 30
Lípidos (% VCT)	33	11 - 57
Fibra (g/día)	12,2	1,9 - 38,1

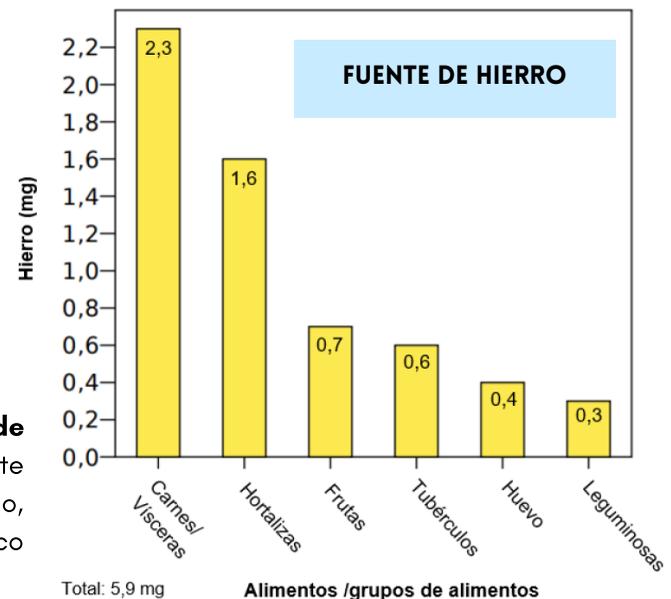
En base al análisis de los recordatorios de 24 horas de las participantes se pudo observar que un **96,6% de la población estudiada no logró cubrir la RDA**.

Se obtuvo que la **media de hierro consumida fue de 5,9 mg**; del cual **86,2% provenía de una fuente de hierro no hemínico**, y el restante **13,8% hemínico**.

Al comparar estadísticamente la **ingesta de hierro** con su **recomendación** (18 mg de hierro) se obtuvo una diferencia significativa (p=0,00).



Se observó el consumo de **inhibidores y facilitadores de la absorción de hierro** en presencia de alimentos fuente de este mineral, siendo los de mayor consumo el calcio, oxalatos y polifenoles; y la vitamina C y el factor cárnico respectivamente.



El consumo diario promedio de algunos alimentos/ grupos de alimentos que aportan hierro fueron:

Carnes 106,8 g; huevo 27,3 g; hortalizas 169,8 g; tubérculos 69,7 g; frutas 170 g; leguminosas 6 g; cereales 142,2 g.

Conclusiones

- Solamente 1/3 de las mujeres estudiadas cubrió la recomendación de hierro.
- La mayor parte del hierro dietético proviene de la fracción no hemínica, a su vez gran parte de los alimentos fuente de hierro fueron consumidos en conjunto con facilitadores de la absorción.
- La dieta fue normocalórica, hipoglucídica, hiperproteica, y alta en lípidos.

Recomendación

Considerando que la ingesta de hierro es deficiente sin llegar a cubrir la recomendación de 18 mg / día que existe para este grupo, y que la población celíaca queda excluida de la Ley 18.071 en la que se dispone la fortificación de harina de trigo, el grupo de investigación cree pertinente evaluar la posibilidad de realizar estudios complementarios para establecer una política pública que asegure una ingesta adecuada del mineral a través de la fortificación de harinas libres de gluten.