

RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE CAFEÍNA E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA, EN EL PERÍODO AGOSTO - OCTUBRE 2021

María Victoria Esquibel Trópodi, Eugenia Varela Gros
Tutora: Prof. Agdo. Paula Moliterno^{1*}

¹Departamento de Nutrición Clínica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay
E-mail: pmoliterno@nutricion.edu.uy

Introducción

La cafeína es un compuesto psicoestimulante presente en muchas de las bebidas de consumo habitual en Uruguay -café, té, infusión de yerba mate, bebidas chocolatadas, cola y energizantes.

Las exigencias de estudio en los universitarios generan condiciones de vida y hábitos que son potenciales promotores de consumo de bebidas con cafeína. Su ingesta se ha relacionado con la disminución del índice de masa corporal (IMC).

Objetivo

Conocer la relación entre el consumo de cafeína proveniente de bebidas y el IMC, en los estudiantes de la Universidad de la República del Uruguay, durante el período agosto- octubre 2021.

Metodología

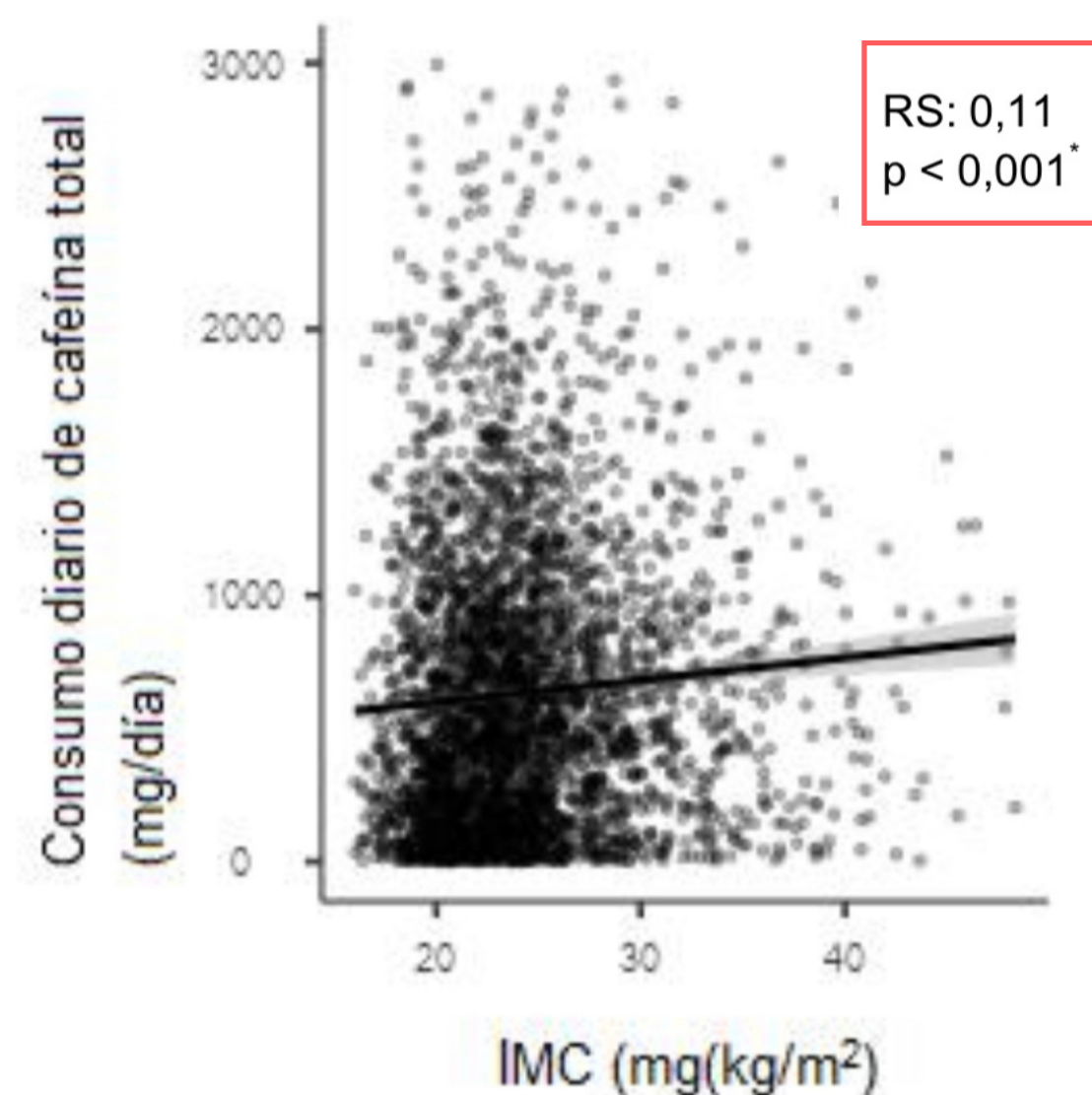
- Estudio descriptivo transversal en 3372 estudiantes, ambos sexos (18 - 71 años).
- **Relevamiento** de datos (agosto - octubre 2021) se realizó mediante una encuesta en línea, anónima y autoadministrada.
- Instrumento relevamiento ingesta cafeína: **frecuencia de consumo** de bebidas fuente de cafeína (café, té, infusión de yerba mate, bebidas cola, chocolatadas y energizantes). Se relevaron razones de consumo.
- Se utilizaron datos de composición química de USDA, EFSA y productos locales para calcular ingesta de cafeína.
- **Variables de estudio:** Ingesta diaria de cafeína total, estado nutricional (bajo peso, normopeso, sobrepeso y obesidad), sexo (femenino y masculino) y edad (18 - 25 años y > 25 años), principales bebidas fuente de cafeína y razones de consumo. Para determinar el estado nutricional se calculó el IMC.
- **Análisis estadístico:** Se emplearon pruebas no paramétricas con intervalo de confianza del 95 % ($p < 0,05$).

Resultados

Características de la muestra

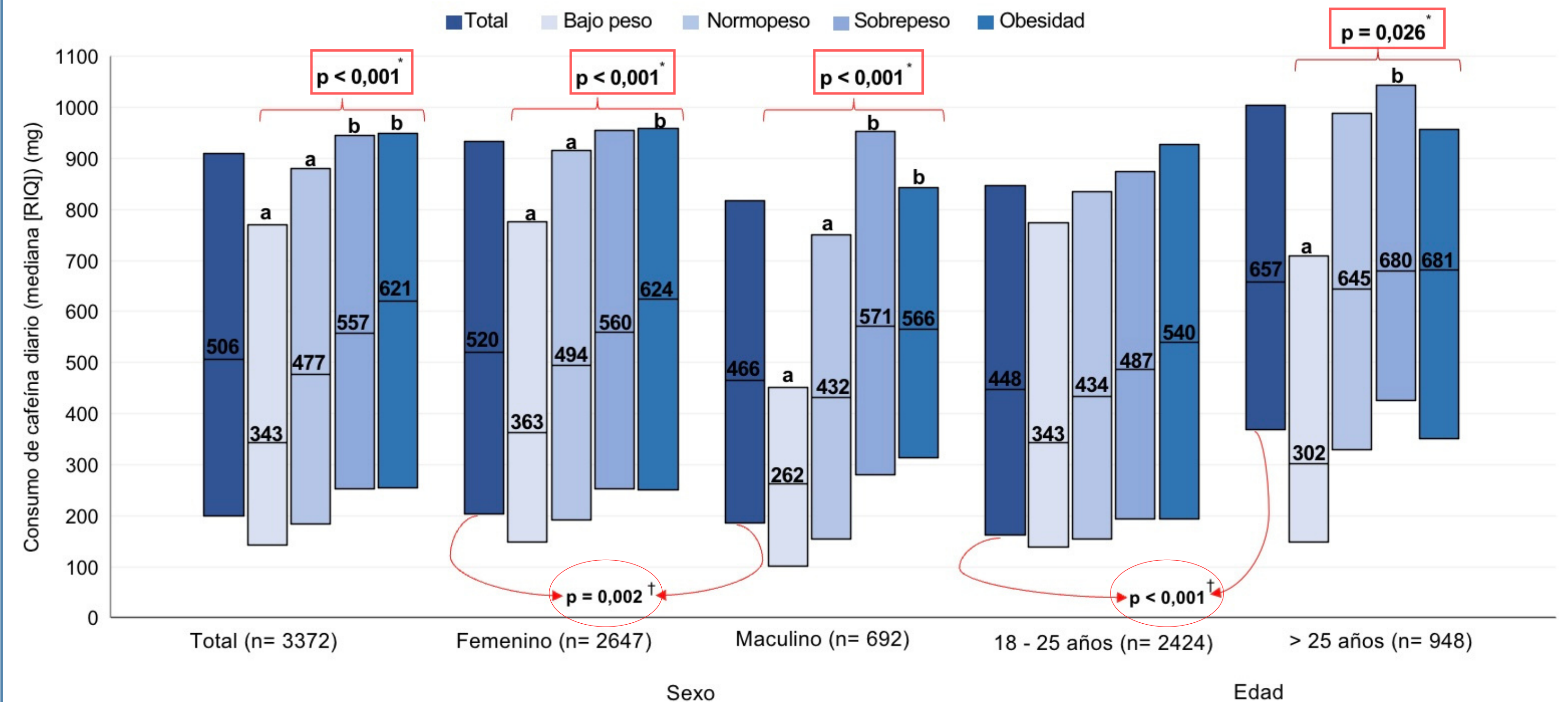
- n= 3372 participantes
- Participantes sexo femenino: 79,3 %
- Mediana de edad: 22,0 [21,8 - 26,3] años
- Mediana de IMC: 23,4 [21,0 - 26,2] kg/m²
- Participantes normopeso: 60,6 %
- Participantes con sobrepeso: 23,7 %
- Participantes con obesidad: 10,9 %
- Participantes con bajo peso: 4,8 %

Figura 1. Relación entre la ingesta diaria de cafeína total y el IMC



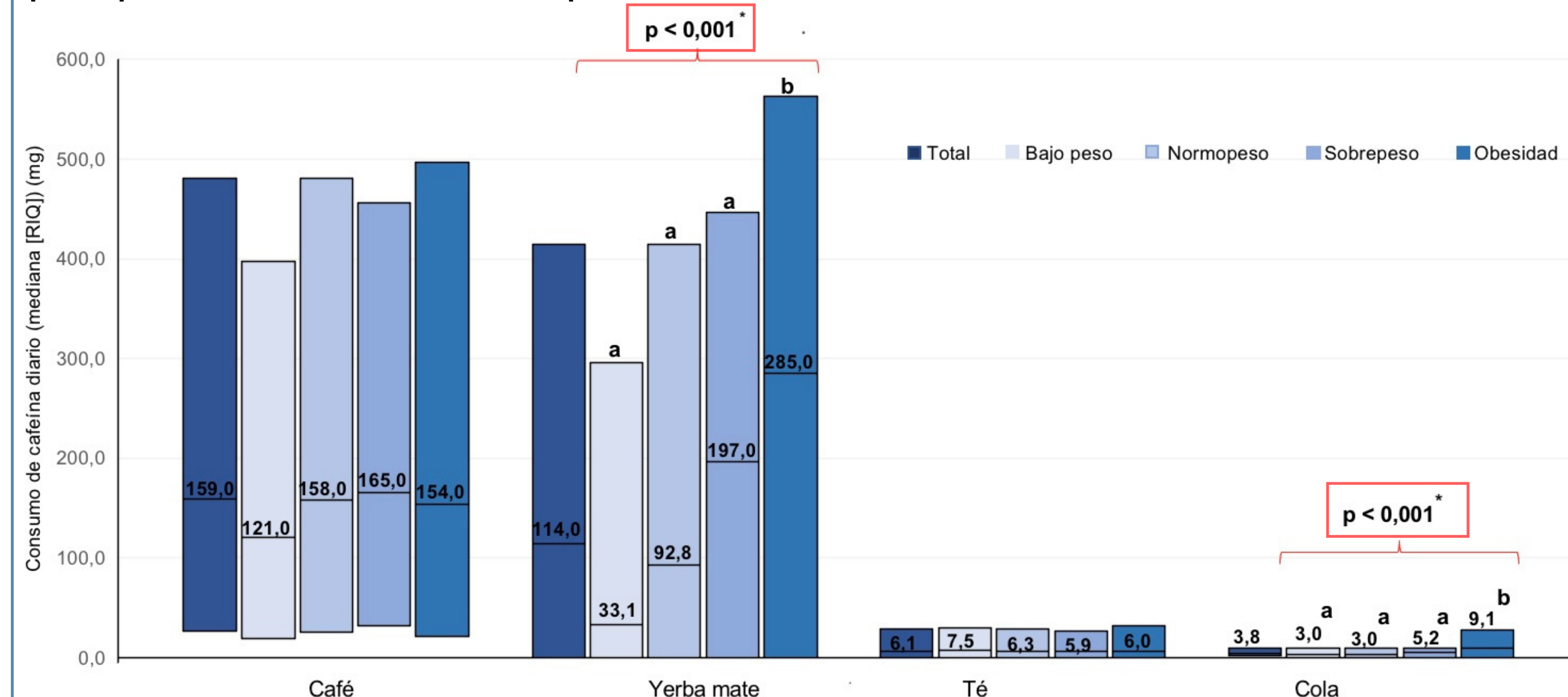
*Resultado estadísticamente significativo (Prueba de Correlación de Spearman (RS)).

Figura 2. Ingesta de cafeína diaria total y según categorías de estado nutricional, sexo y edad



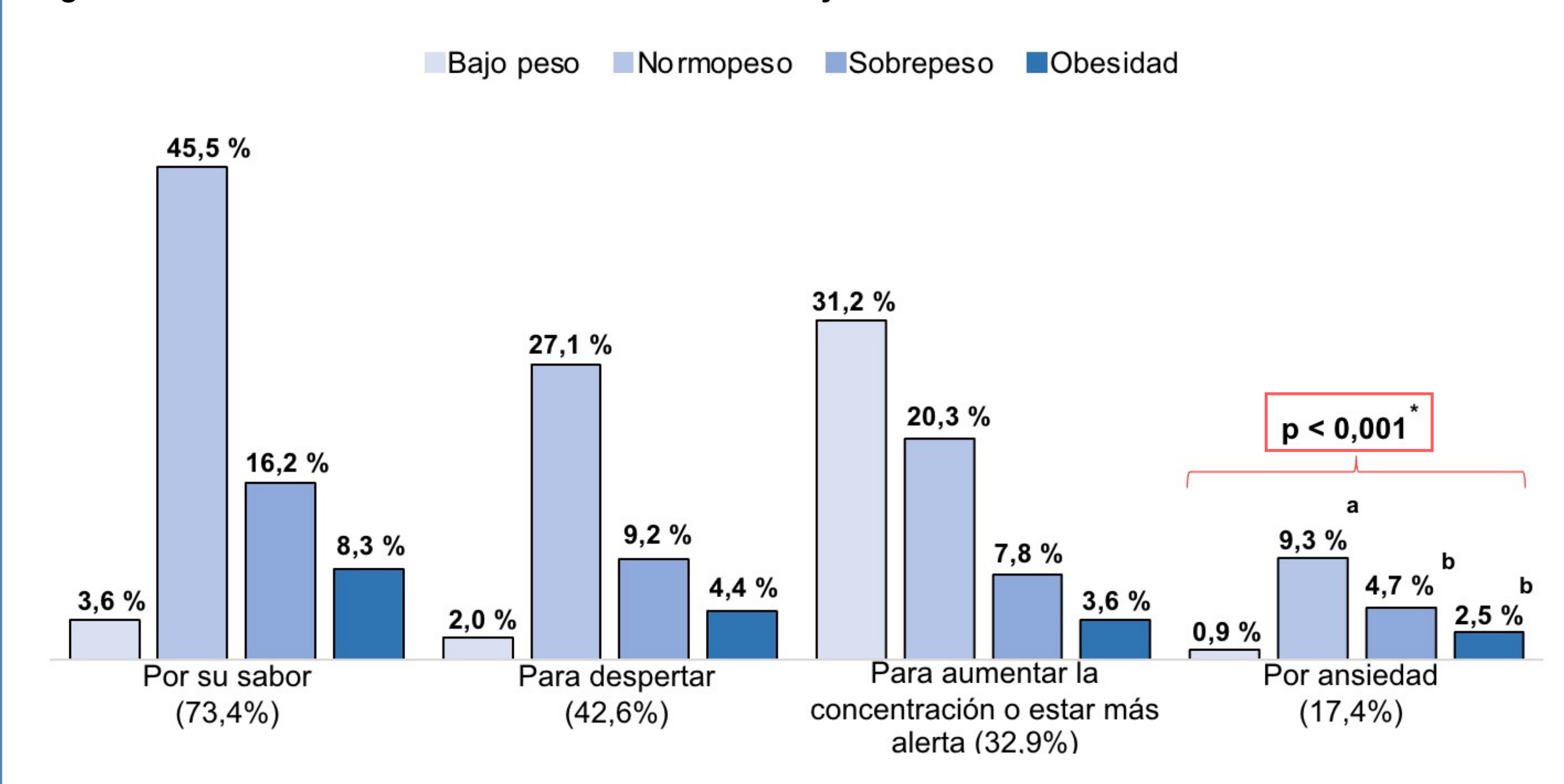
*Letras distintas muestran diferencias estadísticamente significativas (Prueba de Kruskal Wallis y comparación Post Hoc). † Diferencias estadísticamente significativas (Prueba U de Mann-Whitney).

Figura 3. Ingesta de cafeína diaria total y según categorías de estado nutricional, proveniente de las principales bebidas fuente del compuesto consumidas



*Letras distintas muestran diferencias estadísticamente significativas (Prueba de Kruskal Wallis y comparación Post Hoc).

Figura 4. Asociación entre razones de consumo y estado nutricional



*Letras distintas muestran diferencias estadísticamente significativas (Prueba Chi cuadrado con corrección Post Hoc Bonferroni).

Conclusiones

En el presente estudio que investigó por primera vez, el consumo de cafeína y su relación con el IMC en estudiantes universitarios de Uruguay, los participantes con exceso de peso, las mujeres y personas mayores de 25 años presentaron los mayores niveles de ingesta.

Si bien los hallazgos de este trabajo proporcionan información útil para la comunidad científica, no permiten establecer una relación clara entre el consumo de cafeína y el índice de masa corporal. Es necesario que se realicen estudios adicionales prospectivos y ensayos clínicos controlados aleatorizados que investiguen el efecto de la ingesta de cafeína sobre el índice de masa corporal.