

Mindful eating como herramienta para la prevención y manejo de la obesidad en Guayaquil.

PROBLEMA

Tres de cada cinco ecuatorianos padecen de sobrepeso u obesidad. Además, las tres primeras causas de mortalidad en el país se deben a enfermedades asociadas a la obesidad. Existen varios tipos de intervenciones pero ninguna ha sido demostrada como efectiva a largo plazo.

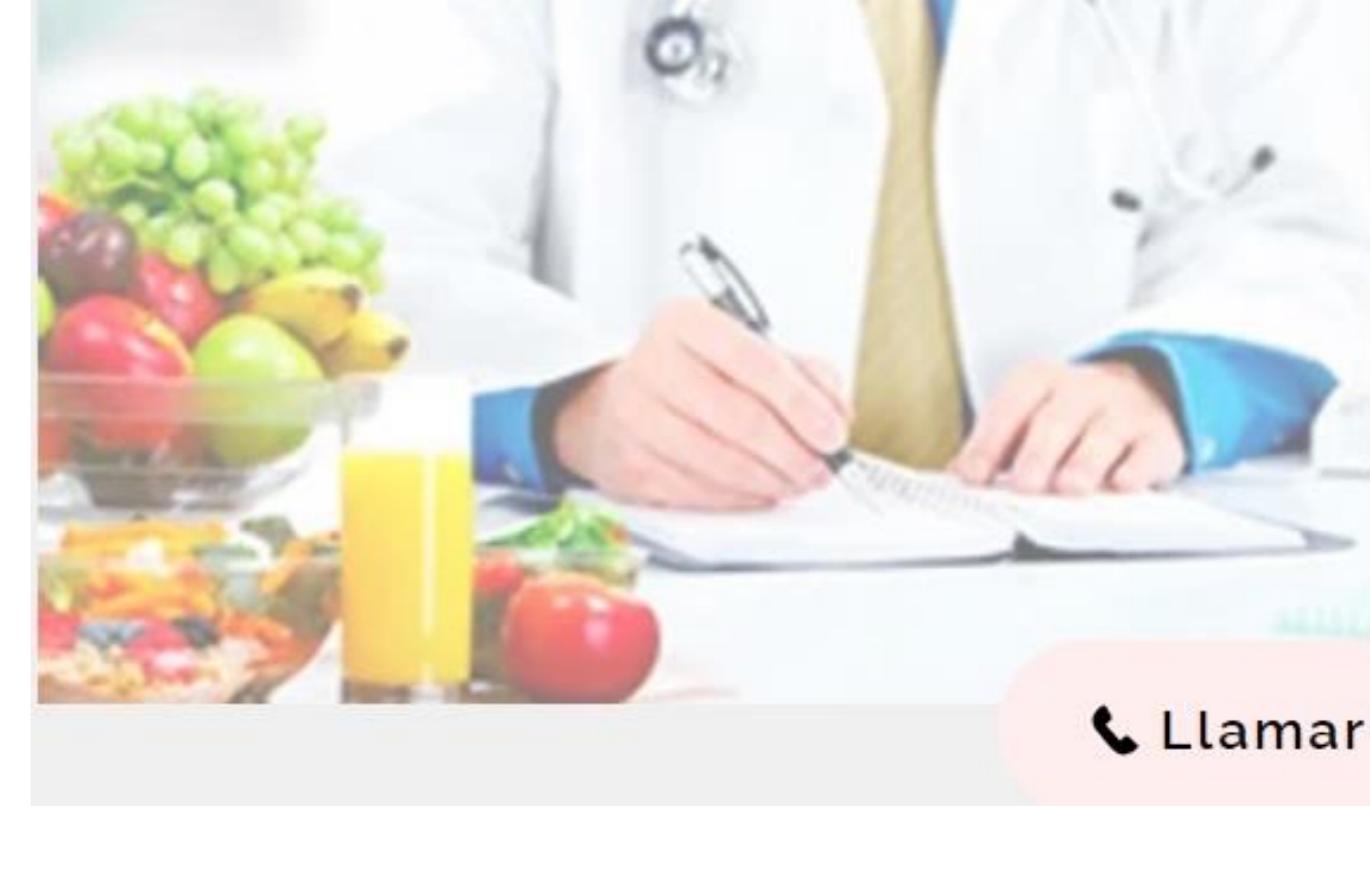


OBJETIVO GENERAL

Fomentar la adherencia a hábitos alimenticios saludables mediante técnicas de alimentación consciente para disminuir la prevalencia de malnutrición por exceso en guayaquileños.

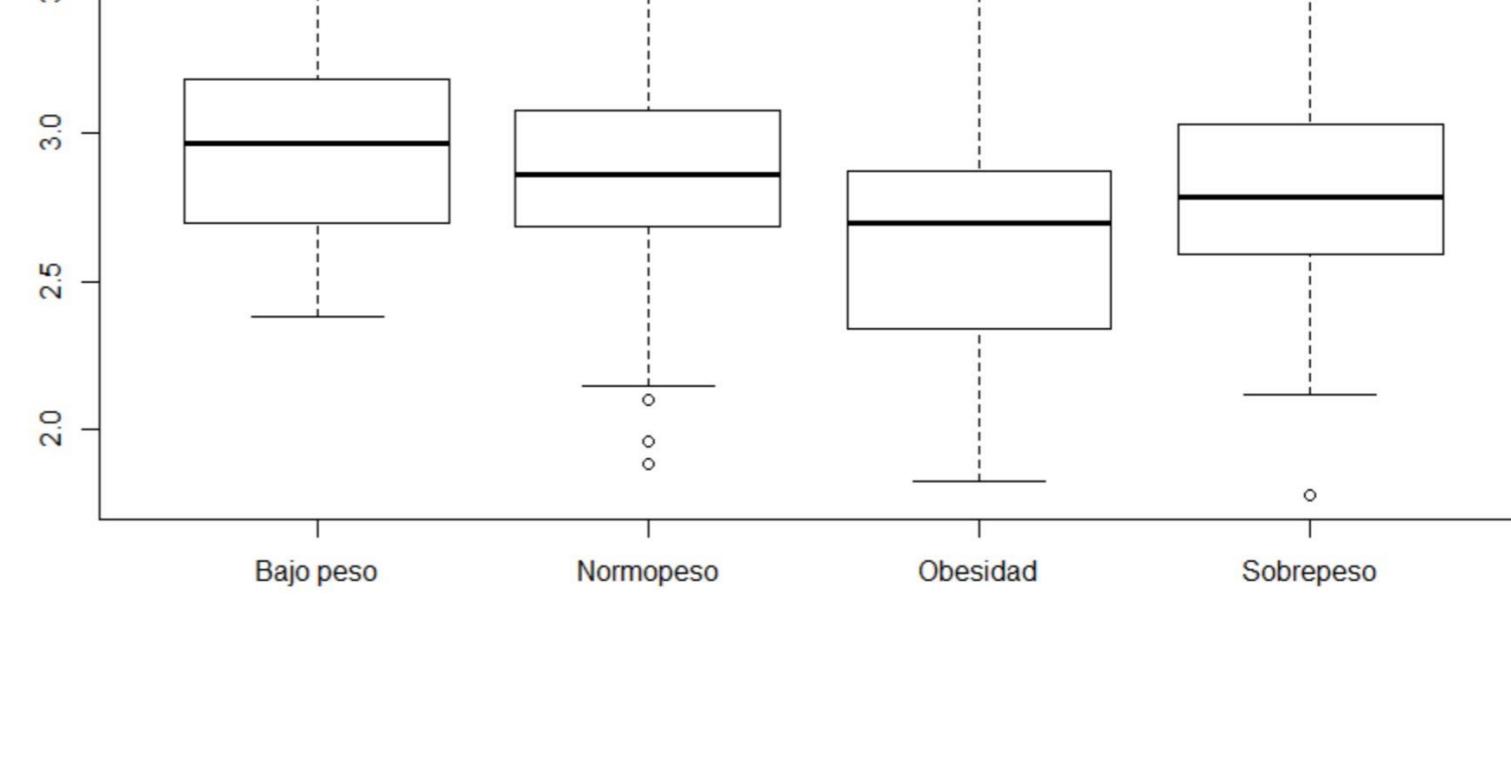
PROPUESTA

Proveer a la población guayaquileña de un sitio web con información clara y práctica acerca de las técnicas de mindful eating que promueva la adherencia a hábitos alimenticios saludables y sostenibles a largo plazo. Para esto primero se evaluó el grado de conciencia con una muestra de 443 participantes, utilizando el cuestionario MEQ.



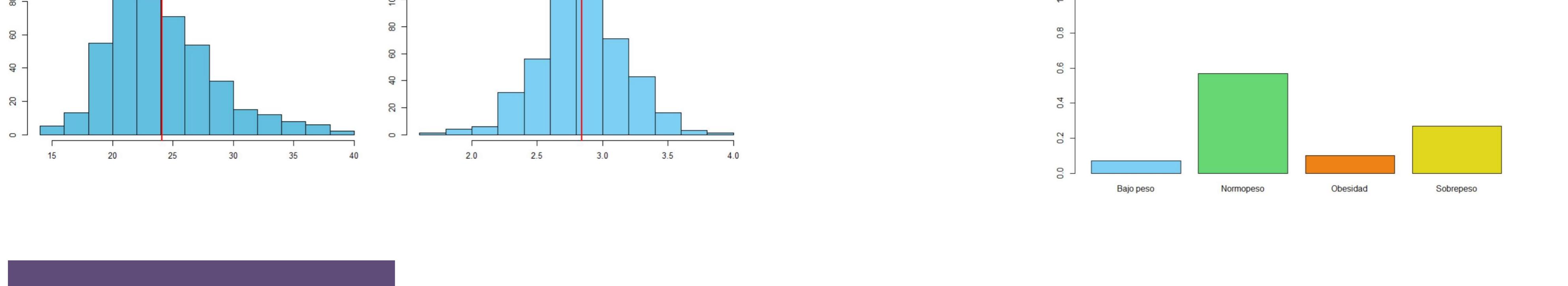
RESULTADOS

La mayoría de participantes fueron mujeres (67%), estudiantes universitarias (54%) del norte de Guayaquil (63%), de 27 años de edad en promedio con un rango de peso normal (57%). El promedio del MEQ, de todos los participantes, fue de 2.84 que corresponde a un nivel medio de conciencia. Se observó la tendencia que a mayor IMC menor MEQ, sin embargo, esta correlación fue débil (-0.18).



CONCLUSIONES

- Los encuestados tuvieron un nivel medio de conciencia (puntaje MEQ promedio = 2.84) y que el IMC no tuvo correlación fuerte con el puntaje MEQ ($r = -0.18$).



- Se encontraron algunas limitaciones en el estudio, que deberán ser mejoradas en futuras investigaciones:
 - No se obtuvo una muestra significativa de la población objetivo
 - Los datos antropométricos no fueron medidos sino referidos por el participante
 - Es posible que los participantes hayan sido conservadores con sus respuestas debido a que no se encontraron totalmente anónimos