

2.AMBIENTE, NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

AMBIENTE ALIMENTARIO Y DE REALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA: UASLP ZONA PONIENTE

LN. Alejandra Ayala Esqueda, MSP. Ana Gabriela Palos Lucio¹, Dra. Lucia Hernández Barrera², MSP. Enrique Ibarra Zapata².

¹Facultad de Enfermería y Nutrición, Universidad Autónoma de San Luis Potosí,

²Instituto Nacional de Salud Pública de México

Contacto: alesqueda26@gmail.com, Teléfono: (444) 2872117

Palabras clave: ambiente alimentario, ambiente de actividad física, ambiente obesogénico

Introducción

El espacio físico en el que nos involucramos diariamente para realizar diversas actividades constituye el ambiente en el que estamos inmersos, mismo que desempeña un rol fundamental al momento en el que los individuos de una población toman decisiones relacionadas con la elección de algún alimento o tener un estilo de vida activo o sedentario (1).

Pero, ¿qué es el ambiente alimentario y el ambiente físico o de actividad física? El ambiente alimentario es el territorio físico en el que las personas viven y trabajan el cual impacta sus decisiones alimentarias y por tanto tiene efectos en su salud nutricional (2). Por otra parte, el ambiente físico o de actividad física, se define como el lugar en el que las personas son o pueden ser físicamente activas (3).

Existen posturas que tienden a señalar al individuo como el único responsable de sus decisiones, la idea es que si los individuos cuentan con suficiente conocimiento sobre hábitos saludables es posible para ellos llevarlos a cabo y tener así un estado de salud óptimo, sin embargo esta teoría minimiza la importancia del ambiente en la salud (4). Años de estudio han concluido que el ambiente es un determinante crítico de salud en una comunidad, dado que tiene influencia en los patrones alimentación de los integrantes de la misma (5, 6).

Aunque reconocemos que los conocimientos de los individuos influyen al momento de elegir, se ha documentado con mayor énfasis que son muchos y complejos los factores que influyen el estilo de vida de un individuo, entre ellos los ambientales como el entorno social, ocupación, políticas públicas, cultura, educación y factores intrapersonales como sentimientos, relaciones sociales, creencias (7-9).

La evaluación del ambiente alimentario y de actividad física nos permite entender ampliamente las causas que impulsan o impiden a una persona llevar una alimentación saludable y ser activa físicamente (3, 5, 6).

A lo largo de las últimas décadas, se han visto cambios importantes en los patrones dietéticos. La modernización de las sociedades ha hecho que nos alejemos de las dietas tradicionales y que ahora llevemos dietas ricas en grasa, azúcares refinados y bajas en fibra; la comida rápida y los alimentos ultra procesados han aumentado dramáticamente su disponibilidad en los últimos años, aunado a un incremento en las porciones, precios bajos, y mayores oportunidades para ingerir alimentos de baja calidad nutrimental; razón por la cual actualmente es teóricamente posible para la mayoría de las personas consumir suficientes calorías, pero no es posible para todos llevar una dieta nutritiva. Relacionados al consumo excesivo de calorías se encuentra la disponibilidad y amplio acceso a alimentos con alta densidad energética, aunado a un incremento en las porciones, precios bajos, y mayores oportunidades para ingerir alimentos de baja calidad nutrimental (1, 6).

Numerosos estudios sugieren que hay una asociación entre la disponibilidad de alimentos, los patrones de alimentación, la obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles (10).

Este estudio tuvo como objetivo conocer las características y constitución del ambiente alimentario y de actividad física de una universidad pública en San Luis Potosí, México.

Metodología

Se realizó un estudio transversal y de georreferencia espacial en la zona poniente de la Universidad Autónoma de San Luis Potosí, la cual incluye a las facultades de Estomatología, Ingeniería, Ciencias, Ciencias Químicas, Hábitat, Medicina, Enfermería y Nutrición.

Se seleccionó un área buffer de estudio delimitado a 600 metros a la redonda del punto centro de la zona universitaria Zona Poniente. En la evaluación del ambiente se consideraron todos los establecimientos que vendieran alimentos para realizar la cartografía, para la aplicación de la Encuesta de Medición del Ambiente Nutricional en Restaurantes (NEMS-R) se consideraron todos los establecimientos donde se ofertaban alimentos preparados en los que se autorizó por escrito su aplicación por parte de los gerentes o dueños; por último para la caracterización del ambiente de actividad física fueron considerados los lugares dónde se podría llevar a cabo alguna actividad física.

Los datos fueron capturados en un documento de Excel 2017, posteriormente se realizó el diagnóstico de los establecimientos que fueron evaluados, y se utilizó el programa ArcGIS versión 10.1, para la realización del mapa. Los datos fueron recabados y analizados en el período de marzo a junio del 2017.

Previo a la aplicación los investigadores y encuestadores tomaron una capacitación para la correcta implementación de los métodos. Se estandarizaron acerca de la metodología adecuada para el uso del Sistema de Posicionamiento Global (en inglés, GPS; Global Positioning System) para la toma correcta de la coordenada de los establecimientos y lugares y se estudiaron los criterios que se debería seguir para su clasificación. Se capacitaron también en la aplicación correcta de la Herramienta de Evaluación de Recursos de Actividad Física (en inglés, PARA; Physical Activity Resource Assessment) la cual sirve para identificar los lugares donde se puede ser activo físicamente, y la Encuesta de Medición del Ambiente Nutricional en Restaurantes (en inglés, NEMS-R; Environment Measure Survey in Restaurants) la cual se usa para evaluar el ambiente alimentario, clasificando a los establecimientos en saludables o no (Tabla 1).

Se realizó una prueba piloto con la finalidad de estandarizar metodologías y detectar posibles inconsistencias entre los encuestadores.

Tabla 1. Criterios clasificación Nutritional Environment Measure Survey in Restaurants (NEMS-R)

Aplica estrategias suficientes para ser considerado saludable	Mayor o igual a 14 puntos
No son suficientes las estrategias llevadas a cabo para considerarse saludable	De 9 a 13 puntos
Se llevan pocas o ninguna estrategia para promover una sana alimentación, es considerado un establecimiento no saludable	Menor a 9

Resultados

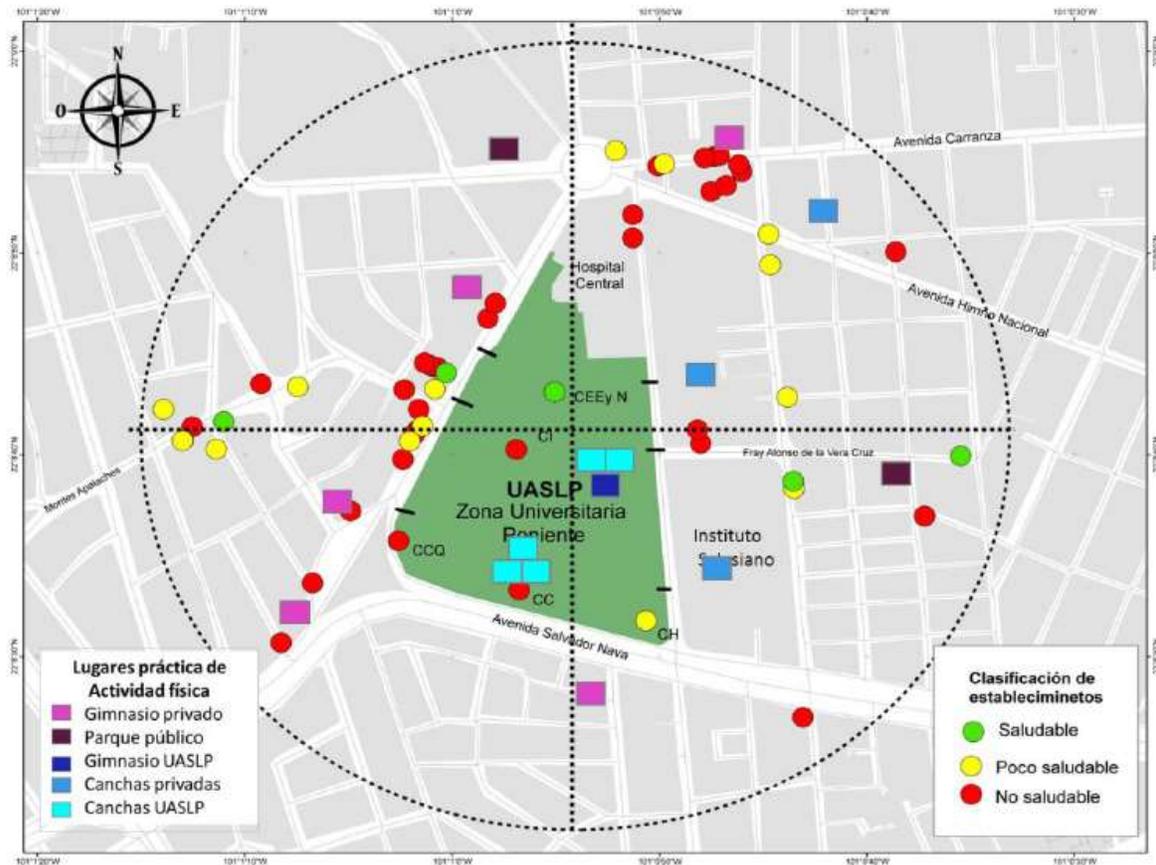
En la zona de estudio, se identificaron 139 establecimientos que venden alimentos dentro y fuera de la UASLP (Tabla 2). Entre los puestos ambulantes que se encontraron, éstos ofertaban dulces, raspados, tacos, gorditas, licuados de frutas o verduras, helados, frituras, pan dulce, fruta y verdura picada en vaso, tamales, tacos de canasta y de carne, tortas de guisados, jamón y bistec.

Tabla 2. Establecimientos identificados a través del mapeo a los alrededores de la UASLP zona poniente

Tipo de establecimiento	Establecimientos identificados N=139	
	n	%
Restaurante	49	35.3
Ambulante	35	25.2
Fonda	9	6.5
Cafetería	8	5.8
Abarrotes	7	5
Bar	6	4.3
Snack	5	3.6
Heladería	4	2.9
Dulcería	4	2.9
Papelería	4	2.9
Farmacia	3	2.2
Frutería	2	1.4
Pastelería	2	1.4
Otros (Renta de videojuegos)	1	0.7

A través de la herramienta Nutritional Environment Measure Survey in Restaurants (NEMS-R) el 65.5% de los establecimientos se clasificaron como no saludables, 25.5% fueron clasificados como poco saludables, y únicamente el 9.1% promueven una sana alimentación (Mapa 1).

Con respecto al ambiente de realización de actividad física, dentro de las instalaciones de la UASLP, se encontraron cinco canchas de fútbol, básquetbol y voleibol, un gimnasio público para la comunidad universitaria, espacios donde se ofrece sin ningún costo clases de zumba, spinning, baile, teatro y danza, además de que hay porta bicis en cada facultad, bebederos y grandes explanadas dónde se podría ser activo físicamente. En los alrededores de la universidad encontramos cinco gimnasios privados, una cancha de fútbol privada, y dos parques públicos (Mapa 1).



Mapa 1. Clasificación de establecimientos, ambiente para realizar actividad física.

Discusión y conclusiones

El conocer como está conformado el entorno influye en nuestro comportamiento y decisiones, además es importante para el diseño de políticas e intervenciones eficaces para mejorar los hábitos de la población, pues es el punto de partida, de no conocerse el estado actual de un ambiente, sería difícil realizar una intervención exitosa (11).

El ambiente de las universidades puede influir en el comportamiento de los estudiantes, desalentando o alentando estilos de vida más saludables (12). Deberán entonces ser considerados un área de oportunidad para la promoción de salud (13).

Respecto al ambiente alimentario, vemos que hay una sobreabundancia de establecimientos no saludables, puesto que únicamente el 9.1% fueron clasificados como saludables, esto facilita a la comunidad universitaria llevar una mala alimentación durante su tiempo en la universidad; sin embargo reconocemos que conocer el ambiente no asegura el consumo de alimentos en esos lugares por parte de la comunidad, y habría que hacer más investigaciones al respecto (14).

En cuanto al ambiente de actividad física dentro de la UASLP zona poniente se cuenta con la infraestructura y condiciones de seguridad adecuadas para la práctica de actividad física, no obstante, no contamos con los datos suficientes para asegurar que se haga uso de estos por parte de la comunidad universitaria.

Respecto al ambiente de actividad física en los alrededores de la universidad, identificamos que no se cuenta con la infraestructura, ni condiciones de seguridad adecuadas para promover la práctica de actividad física, esto probablemente debido a que es una zona urbana, donde hay muchos negocios, plazas comerciales, escuelas, avenidas principales y tráfico vehicular, y la presencia de estos hacen que disminuya la capacidad para caminar en la zona (15). Sin embargo, cuenta con instalaciones específicas para la práctica de actividad física como gimnasios, canchas y parques; a pesar de ello no podemos asegurar que la comunidad universitaria pueda o haga uso de estos, debido que no contamos con esa información.

La evaluación del ambiente alimentario y de actividad física comienza a ser un tema de interés para diferentes estudios, sin embargo, no basta con la caracterización, será importante para investigaciones futuras se evalúe la relación del ambiente con los hábitos de los integrantes de esa comunidad.

Con la evaluación del ambiente de la UASLP comprendemos mejor la influencia del mismo en el comportamiento de la comunidad universitaria. Este estudio aporta información útil para que programas actualmente desarrollados en la UASLP, cuyo objetivo principal es la promoción de la salud, tales como “Date un respiro”, “Unisalud” o “Unibici”, puedan aprovechar esta información para mejorar sus estrategias y su impacto en la salud de la comunidad universitaria sea mayor; de igual manera para la creación de políticas y programas, utilizando el estado actual del ambiente como punto de partida, identificando áreas de oportunidad de cambio para mejorar el ambiente de la UASLP.

Referencias:

1. Bride-Fitzpatrick S. Food deserts or food swamps?: A mixed-methods study of local food environments in a Mexican city. *Soc Sci Med.* 2015 Oct;142: 202-13.
2. Vieiria de Lima B, Di Lorenzo C, Souza A. Food environment of fruits and vegetables in the territory of the Health Academy Program. *Cadernos De Saúde Pública.* 2015 Nov;31(1):159-69.
3. Sallis J. Measuring Physical Activity Environments: A Brief History. *Am J Prev Med.* 2009 Abril;36(4):86-92.

4. Economos C, Hatfield D, King A, Ayala G, Pentz A. Food and physical activity environments: an energy balance approach for research and practice. *Am J Public Health*. 2015 May;48(5):620-9.
5. Engler-Stringer R, Shah T, Bell S, Muhajarine N. Geographic access to healthy and unhealthy food sources for children in neighborhoods and from elementary schools in a mid-sized Canadian city. *Spat Apatio-Temporal Epidemiol*. 2014 Jul;11:23-32.
6. Herforth A, Ahmed S. The food environment, its effects on dietary consumption, and potential for measurement within agriculture-nutrition interventions [Internet]. 2015. Available from: <http://link.springer.com/article/10.1007/s12571-015-0455-8>
7. Just D, Wansink B. Smarter Lunchrooms: Using Behavioral Economics to Improve Meal Selection. *CHOICES, The Magazine of Food, Farm and Resources Issues* [Internet]. 2009;24(3). Available from: http://www.choicesmagazine.org/UserFiles/file/article_87.pdf
8. Glanz K, Sllis J, Saelens B, Frank L. Healthy nutrition environments: concepts and measures. *Am J Health Promot*. 2005;19(5):330-3.
9. Dimitri C, Rogus S. Food Choices, Food Security, and Food Policy. *Journal of International Affairs Columbia*. 2014 Sep 28;19-31.
10. Farley T, Rice J, Bodor J, Cohen D, Bluthenthal R, Rose D. Measuring the food environment: shelf space of fruits, vegetables, and snack foods in stores. *J Urban Health*. 2015 Jul;86(5):672-82.
11. Eyler A, Blanck H, Gittelsohn J, Karpyn A, McKenzie T, Partington S, et al. Physical Activity and Food Environment Assessments, Implications for Practice. *Am J Prev Med*. 2015;48(5):639-45.
12. He M, Tucker P, Gilliland J, Irwin J, Larsen K, Hess P. The Influence of Local Food Environments on Adolescents' Food Purchasing Behaviors. *Int J Environ Res Public Health*. 2012 Abril; 1458-71.
13. Santos I, Martins P, Feldman C, Boro M. Are campus food environments healthy? A novel perspective for qualitatively evaluating the nutritional quality of food sold at foodservice facilities at a Brazilian university. *Perspect Public Health*. 2016 Jul; 20 (11).
14. Caspi C, Sorensen G, Subramanian S, Kawachi I. The local food environment and diet: a systematic review. *Health Place*. 2012 Sep; 18:1172-87.
15. Tarun S, Arora M, Rawal T, Neelon S. An evaluation of outdoor school environments to promote physical activity in Delhi, India. *BMC Public Health*. 2017; 17(11).