

LA PARADOJA DE LA SAL: EFECTOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE SAL EN LA SALUD DE ESTUDIANTES Y PROFESORES DEL IES EL BOHÍO

Manal Tifoui*, Rubén Martínez*, Houda Boujakhrou*, Juan Pedro Pedreño*, Elena Costa*, Pablo de María*, Irene Pérez*, Wafae Meziani*, Pablo Sánchez*, Emma López*, Fatene Fathi*, Dikra El Maki*,
María José Vivancos & María Ruiz.

*Proyecto de Investigación Científica y Tecnológica, 4ºESO, IES El Bohío, Cartagena, Murcia.

1. INTRODUCCIÓN

El cloruro de sodio (NaCl) es la principal sal presente en los alimentos. Tanto el sodio como el cloro tienen un papel fundamental en la transmisión del impulso nervioso y el mantenimiento de la homeostasis del organismo. Sin embargo, el consumo de elevadas cantidades de sal en la dieta se ha asociado con un aumento en la presión arterial de los individuos (hipertensión), siendo ésta un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular (ECV). Dado que las ECV (infartos de miocardio, ictus) son la principal causa de muerte en países desarrollados, es un deber concienciar a la población de que reducir el consumo de sal es una magnífica forma de evitar este tipo de enfermedades.

2. OBJETIVO

El objetivo de nuestra investigación fue analizar los niveles de presión arterial (sistólica y diastólica) en la comunidad educativa del IES EL BOHÍO, así como relacionar dichos parámetros con la edad, índice de masa corporal (IMC) y sexo.

3. MATERIAL Y MÉTODOS

La población estudio estaba formada por 100 personas, de los cuales 58 eran alumnos de 1º, 2º y 4º ESO, y 42 eran profesores del centro. A todos ellos se le tomaron datos de presión arterial sistólica “alta” y diastólica “baja”, edad, sexo e IMC.



4. RESULTADOS.

La presión arterial (tanto sistólica como diastólica) de los profesores/as del centro es ligeramente mayor que la de los alumnos (Figura 1). De hecho, en los grupos con mayor IMC (sobrepeso y obesidad, IMC entre 25-30; IMC>30, respectivamente) se registraron mayores valores de P arterial sistólica, siendo estos valores más altos en hombres que en mujeres (Figura 2). Estos datos concuerdan con los valores máximos de IMC registrados en hombres mayores de 45 años (Figura 3). No obstante, en el grupo de estudiantes menores de 18 años, los valores de IMC fueron mayores en las chicas que en los chicos (Figura 3), concordando esto con mayores niveles de P arterial en éstas (Figura 2).

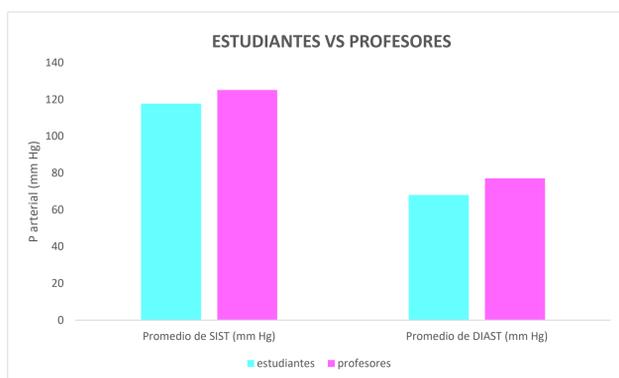


Figura 1: Valores de presión arterial, tanto sistólica como diastólica, en estudiantes y profesores del IES EL BOHÍO.



Figura 2: Presión arterial sistólica en hombres y mujeres en función del IMC.

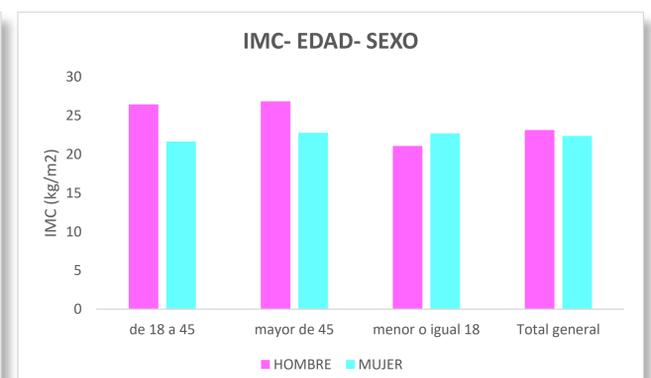


Figura 3: Valores de IMC en función de la edad.

5. CONCLUSIONES

La P arterial es mayor en los/as docentes de nuestro centro con respecto a los alumnos. Esto concuerda con valores mayores de tensión arterial en los grupos con mayor IMC y con mayor edad. Por ello, nuestra recomendación para evitar hipertensión es mantener un IMC óptimo (20-25), y consumir una dieta equilibrada baja en sal. De este modo, estaremos contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares en el futuro, disminuyendo así los costes en nuestro sistema de salud, y sobre todo, la tasa de mortalidad.