



# Alteraciones en el cronotipo y su relación con el estado nutricional en niños y adolescentes

Veranos de la Ciencia UG 2019

Departamento de Medicina y Nutrición. División de ciencias de la salud. Campus León.

MARIA ISABEL HERNÁNDEZ, MARIA MONSERRAT LÓPEZ ORTIZ

## Resumen

Se evaluó la relación de las alteraciones del cronotipo y la calidad del sueño con el estado nutricional de adolescentes. Se utilizaron diferentes instrumentos para identificar el cronotipo, conocer la calidad del sueño, hábitos de sueño y jet lag; además de tomar medidas antropométricas para observar la relación entre el cronotipo y el estado nutricional de los adolescentes.

### Abstract

We evaluated the relation between chronotype alterations to adolescents nutrition status. We used different instruments to identify the chronotype, to evaluate sleep quality, sleep habits and jet lag. All of these in complement with anthropometric measures to observe the relation between the chronotype and the nutrition status.

## Metodología y resultados

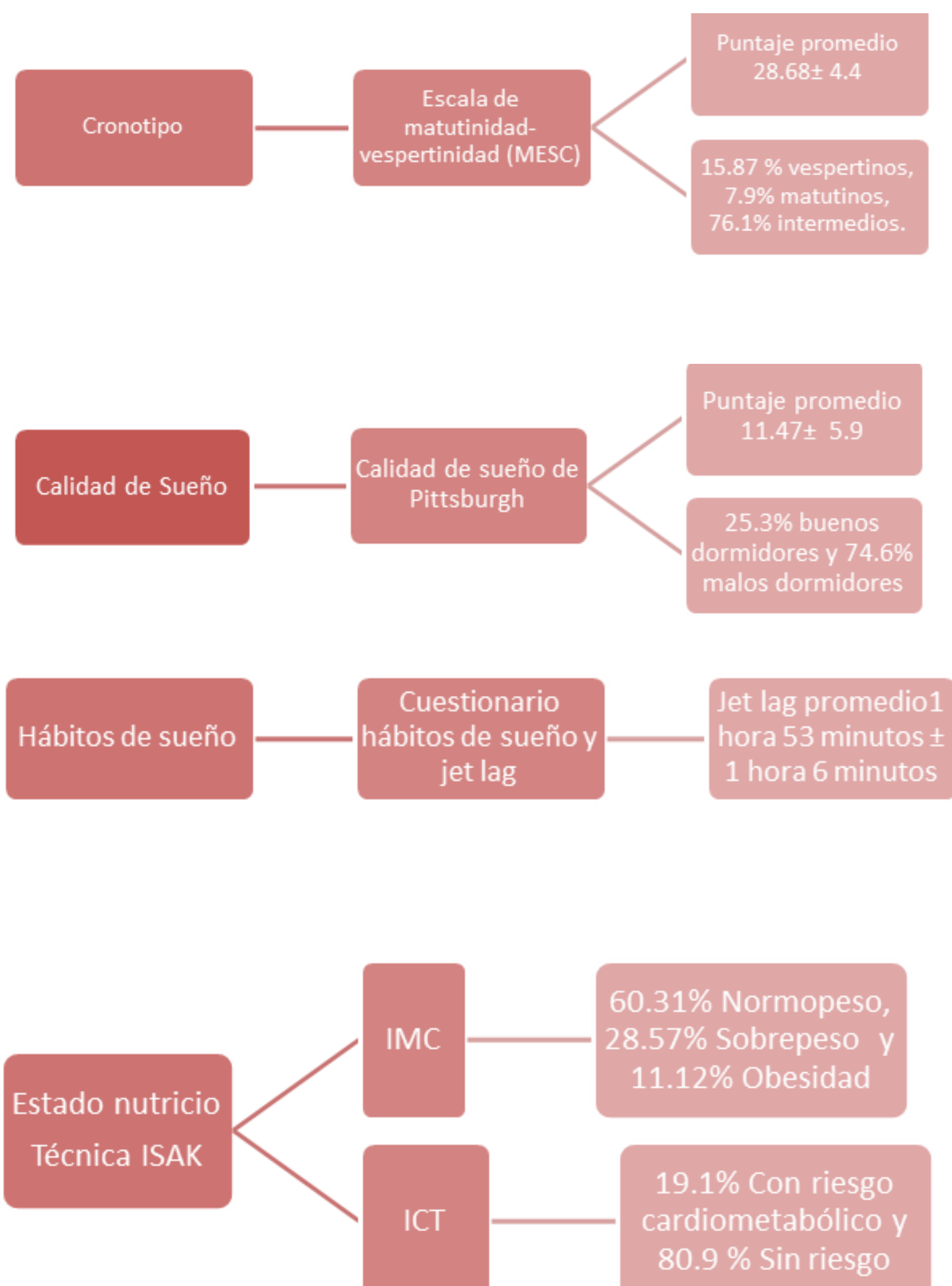


Tabla 1. Indicadores antropométricos de los adolescentes en el estudio.

	Mujeres (n=40) X±DE	Hombres (n=23) X±DE
Edad (años)	13.78±0.7	13.25± 1.16
Peso (kg)	52.41±9.69	56.53±10.62
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21.93±3.81	21.22±3.21
Talla (cm)	154.4±0.06	1.62±0.06
Circunferencia de cintura (cm)	71.53±8.44	72.91±8.07
Circunferencia media del brazo (cm)	24.47±3.42	25.49±3.25
Pliegue cutáneo tricipital (mm)	15.1±4.8	12.1±5.5
Área grasa del brazo (cm)	17.253±7.14	14.79±8.06
Área muscular del brazo (cm)	31.325±7.4	37.73±7.06
Índice cintura talla	0.46±0.05	0.44±0.04

Tabla 2. Estado nutricional de los adolescentes por cronotipo.

Cronotipo		IMC		
		Normal	Sobrepeso	Obesidad
Matutino Intermedio Vespertino		4	1	0
		27	15	6
		7	2	1

Tabla 3. Estado nutricional de los adolescentes según la calidad del sueño.

Calidad de sueño		IMC		
		Normal	Sobrepeso	Obesidad
Buena Mala		10	5	1
		28	13	6

No se encontró correlación entre las horas Jet Lag y el IMC de los adolescentes ( $r = -0.10$ ,  $p = 0.41$ ).

## Conclusiones:

Se concluye que la mayoría de los adolescentes del estudio presentan un cronotipo intermedio y tienen mala calidad del sueño. En su estado nutricional, 60.3% presentaron normopeso según IMC y un 19% presentó riesgo cardiometabólico por ICT. Por otro lado no se encontró relación entre el cronotipo y la calidad del sueño con el estado nutricional de los adolescentes.