¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 4895

El consumo moderado y alto de té se asoció no sólo con un menor desarrollo de osteoporosis densitométrica, sino que aquellos que reportaron un consumo elevado presentaron a su vez menor riesgo de fractura de cadera.

El consumo de té y los riesgos de osteoporosis y fractura de cadera: un estudio poblacional de seguimiento longitudinal

Tea consumption and the risks of osteoporosis and hip fracture: a populationâ□□based longitudinal followâ□□up study

Ya-Ping Huang y Col. Osteoporosis International (2022)

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar Tea consumption and the risks of osteoporosis and hip fracture: a populationâ□□based longitudinal followâ□□up study

Puntos de interés

Los flavonoides del té y sus extractos poseen propiedades antiinflamatorias que, en modelos animales, se han asociado a una menor osteoclastogénesis, lo que podría brindar protección frente a la pérdida ósea. No se cuenta, hasta la fecha, con datos contundentes sobre el impacto que el consumo de té pueda tener en personas respecto al desarrollo de osteoporosis. En este estudio poblacional llevado a cabo en Taiwán, se observa que el consumo de té presenta un efecto protector contra la osteoporosis y, a su vez, que el consumo elevado del mismo se asocia con un menor riesgo de fractura de cadera.

Resumen

Este estudio poblacional de seguimiento longitudinal mostró un efecto protector del consumo de té contra la osteoporosis, especialmente entre las mujeres y las personas de mediana edad. El consumo elevado de té también se asoció con un menor riesgo de fractura de cadera.

Introducción Investigar la asociación del consumo de té con los

Phoca PDF

riesgos de osteoporosis y fractura de cadera.

Métodos Este estudio utilizó la base de datos de cribado integrado de la comunidad de Keelung y la base de datos de investigación del seguro nacional de salud de Taiwán. Se enrolaron un total de 42.742 sujetos de entre 45 y 74 años. Cada uno fue clasificado como sin consumo de té, bajo consumo de té y alto consumo de té, según los resultados de un cuestionario de hábitos alimentarios. El diagnóstico de osteoporosis y fractura de cadera se basó en la DMO medida por absorciometría de rayos X de doble energía y en los resultados de las radiografías. La mediana del tiempo de seguimiento fue de 8,5 años.

Resultados En comparación con el grupo que no consumía té, los HR de osteoporosis para los grupos de bajo consumo de té y de alto consumo de té fueron de 0,88 (intervalo de confianza [IC] del 95%: 0,80–0,96) y 0,87 (IC del 95%: 0,80–0,94), respectivamente. Entre los participantes de 59 años o menos, los HR de osteoporosis para el consumo bajo de té y el consumo alto de té (frente a sin consumo de té) fueron de 0,85 (IC del 95%: 0,74–0,96) y 0,79 (IC del 95%: 0,69–0,90). Los HR de fractura de cadera para los grupos de bajo consumo de té y de alto consumo de té (frente a la ausencia de consumo de té) fueron de 0,85 (IC del 95%: 0,67–1,08) y 0,69 (IC del 95%: 0,55–0,86), respectivamente.

Conclusión El consumo de té se relacionó con un menor riesgo de osteoporosis, especialmente entre las mujeres y las personas de mediana edad. El consumo elevado de té también se asoció a un menor riesgo de fractura de cadera.

Comentario

La osteoporosis es una enfermedad ósea metabólica crónica caracterizada por la disminución de la densidad mineral ósea (DMO) y el deterioro de su microarquitectura, lo que da lugar a fragilidad y mayor susceptibilidad a las fracturas. Entre éstas, las de cadera son las que presentan las consecuencias más graves, con un aumento significativo de la morbimortalidad.

Los flavonoides del té y sus extractos, como las catequinas, las tearubiginas y las teaflavinas (sustancias con efectos antioxidantes del té), tienen efectos protectores en la biología ósea debido a sus

Phoca PDF

propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. En estudios con modelos animales, se ha comprobado que los flavonoides del té y sus extractos protegen contra la pérdida de hueso y su deterioro microestructural, lo que resulta en una mejoría de la DMO y la resistencia ósea. La mayoría de los estudios observacionales desarrollados en personas hasta la fecha, también han concluido que el consumo de té tiene un efecto positivo en la DMO. Sin embargo, los resultados en cuanto a riesgo de fractura han sido inconsistentes. En este caso, se presenta un estudio poblacional de seguimiento longitudinal, en el cual se evaluó las asociaciones entre el consumo de té y el riesgo de osteoporosis y fractura de cadera en mujeres postmenopáusicas y hombres de mediana edad.

La cohorte de este estudio se extrajo de personas que participaron en un proyecto de *screening* de distintos tipos de cáncer y patologías crónicas desarrollado en Taiwán desde inicios del año 1999. Para clasificar a los sujetos evaluados, se utilizó la frecuencia semanal de consumo de té, y se los dividió en 3 grupos: sin consumo de té, bajo consumo de té y alto consumo de té. Esta información se obtuvo según las respuestas brindadas en un cuestionario de hábitos alimentarios. Los tipos de té incluidos en el cuestionario fueron el té verde, té negro y té *oolong*, entre otros. Se incluyeron personas de entre 45 y 74 años de edad, y se excluyeron a aquellos con diagnóstico previo de osteoporosis (de acuerdo al criterio densitométrico de T-score < −2.5) o antecedente fractura de cadera.

Por otro lado, utilizando los registros de la base de datos nacional de Taiwán (NHIRD) se recabó información sobre comorbilidades prevalentes (incluyendo cáncer, diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensión arterial, etc.). Los datos demográficos y de estilo de vida incluyeron el índice de masa corporal (IMC), consumo de tabaco y alcohol, nivel de educación alcanzado y actividad física. Respecto a este último punto, se categorizó a los participantes en 3 grupos: actividad física nula, actividad física baja (menos de 90 minutos a la semana) y actividad física alta (90 minutos a la semana o más).

El resultado primario evaluado en este estudio fue el diagnóstico reciente de osteoporosis o fractura de cadera.

Phoca PDF

Se incluyeron 42.742 personas (25.775 mujeres, 16.967 varones). De acuerdo a las características basales de los participantes, se pudieron observar diferencias significativas en cuanto a edad, IMC, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, nivel educativo alcanzado y comorbilidades prevalentes, tanto en varones como en mujeres, considerando los 3 grupos analizados (bajo, medio y alto consumo de té). Puede decirse, de modo general, que aquellas personas consumidoras de té, eran más jóvenes, practicaban más actividad física, tenían un nivel educativo más elevado, declararon un menor consumo de alcohol y tabaco, y presentaban menor prevalencia de comorbilidades asociadas como HTA y diabetes. El tiempo medio de seguimiento fue de 8,5 años.

Durante el período de seguimiento, se identificaron 3.278 casos de osteoporosis. Los resultados analíticos mostraron que **los grupos con bajo y alto consumo de té, tuvieron un riesgo significativamente menor de desarrollar osteoporosis que el grupo con consumo nulo.**

En el análisis estratificado por sexos, **las mujeres que bebían té tuvieron un menor riesgo de osteoporosis que aquellas que nunca lo bebían.** En comparación con el grupo de consumo nulo, el Hazard Ratio ajustado por análisis multivariado (aHR) para el grupo de bajo consumo fue de 0,86 (IC del 95%: 0,78–0,95), y para el grupo de alto consumo fue de 0,88 (IC 95%: 0,80–0,97). La misma evaluación, considerando en cambio el estrato de los hombres, no arrojó resultados estadísticamente significativos. En comparación con el grupo sin consumo de té, el aHR para el grupo de bajo consumo fue de 1,03 (IC del 95%: 0,81–1,32), y el aHR para el grupo de alto consumo fue de 0,82 (IC del 95%: 0,66–1,03). A su vez, el análisis estratificado por edad mostró que el consumo de té se asoció negativamente con la osteoporosis en el estrato de mediana edad (45 a 59 años). Sin embargo, no hubo una asociación significativa en el estrato de edad avanzada (60 a 74 años).

Durante el período de seguimiento ocurrieron 454 casos de fractura de cadera. Comparando con el grupo sin consumo de té, **sólo aquellos con un consumo elevado del mismo presentaron un riesgo reducido de fractura de cadera** (aHR = 0,69; IC del 95%: 0,55–0,86), sin diferencia significativa al comparar con el grupo de bajo consumo de té.

Phoca PDF

Los resultados de este estudio sugieren que las personas que beben té tienen un menor riesgo de desarrollar osteoporosis que las que no lo hacen. Este es el primer estudio de cohortes a gran escala que demuestra que la asociación negativa entre el consumo de té y la osteoporosis es más prominente en la población de mediana edad (de 45 a 59 años) que entre los ancianos (de 60 a 74 años). Además, se observó que las personas que declararon un alto consumo de té, presentaron un menor riesgo de fractura de cadera en comparación con aquellas que declararon no consumirlo.

De forma similar a estudios anteriores, en este estudio el consumo de té se asoció con un menor riesgo de osteoporosis en las mujeres, pero no así en los hombres. Por otro lado, si bien los resultados que se presentan aquí, avalan que el efecto protector del consumo de té sería más prominente en la población de mediana edad (de 45 a 59 años), esta respuesta beneficiosa aún no está clara, y se requiere de más estudios para dilucidar estos hallazgos.

Se sabe que el estrés oxidativo excesivo o la infamación crónica pueden acelerar la resorción ósea y la aparición de osteoporosis. Los flavonoides del extracto de té tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y se ha demostrado que protegen de la pérdida ósea y reducen el riesgo de osteoporosis. En modelos animales, se ha sugerido que los extractos de té verde y de té negro disminuyen la expresión de genes y proteínas de los osteoclastos, inhibiendo la osteoclastogénesis. Esto brinda plausibilidad biológica al hecho de que el consumo de té brinde un efecto protector frente al desarrollo de osteoporosis. Sin embargo, muchos tipos de té contienen cafeína, y estudios anteriores han sugerido que una ingesta elevada de la misma podría acelerar la pérdida ósea en mujeres de edad avanzada, demostrando también asociación con un mayor riesgo de fractura. Por lo tanto, se necesitan más estudios para evaluar cuál es el consumo óptimo de té para proteger contra la osteoporosis.

Considerando otros factores determinantes de las fracturas osteoporóticas más allá de la densidad mineral ósea, estudios anteriores han demostrado que el té y los flavonoides extraídos del té podrían mejorar el estado de alerta, a la vez que se asocian a un menor riesgo de deterioro cognitivo y ayudan a mantener la salud músculo esquelética. Todos estos hechos colaboran a su vez en reducir el riesgo de fractura de cadera.

Phoca PDF

Si bien este estudio tiene la fortaleza de ser un estudio poblacional a gran escala y con un largo período de seguimiento, no deja de ser de tipo observacional, y, por tanto, no puede establecerse una relación causal. Una de sus limitaciones, es que el consumo de té fue auto declarado y no se realizó una medición precisa del mismo. Además, no se contó con datos sobre la ingesta de calcio y vitamina D. Por otro lado, dado que el número de fracturas de cadera fue insuficiente, no fue posible realizar un análisis de subgrupos para determinar la asociación entre el consumo de té y la ocurrencia de este tipo de fracturas. Por último, cabe destacar que la etnia de los participantes fue taiwanesa, y, por tanto, no corresponde generalizar estos resultados a otras poblaciones.

En conclusión, este estudio ha mostrado que el consumo de té se asocia a un menor riesgo de osteoporosis. Además, las personas con un elevado consumo de té tuvieron un menor riesgo de fractura de cadera. Sin embargo, se necesitan más estudios para investigar los mecanismos que subyacen a estos hallazgos.

Copyright 2023. Endoweb.net



Phoca PDF