¿Sabías que la alimentación basada en plantas se asocia con menor riesgo de diabetes

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Viernes, 02 Agosto 2024 18:45
Escrito por: Valeria Caacupe
Visitas: 3072

Un estudio de 22 años muestra que consumir alimentos de origen vegetal reduce el riesgo de diabetes.

Patrones dietarios basados en plantas e incidencia de diabetes en el estudio “Riesgo de Ateroesclerosis en comunidades” (Estudio ARIC)

Sullivan, V y col. Diabetes Care, 2024.

Plant-Based Dietary Patterns and Incident Diabetes in the Atherosclerosis Risk in Communities (ARIC) Study

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar Patrones dietarios basados en plantas e incidencia de diabetes en el estudio “Riesgo de Ateroesclerosis en comunidades” (Estudio ARIC)

Puntos de interés: Este trabajo analiza la relación entre la alimentación basada en plantas y el desarrollo de diabetes en una población representativa de Estados Unidos.

Resumen:

Objetivo: Los patrones dietarios basados en plantas enfatizan el consumo de plantas y minimizan el consumo de derivados animales. Se investigó la asociación entre patrones dietarios basados en plantas y diabetes en comunidades de Estados Unidos, incluyendo a población adulta de raza blanca y negra.

Diseño y métodos: Se incluyó a adultos de mediana edad del estudio ARIC, sin diabetes en tiempo basal, que completaron un cuestionario sobre frecuencia de consumo de alimentos (n =11.965). Se otorgó puntaje según la adherencia a la dieta basada en plantas de acuerdo con 3 índices: adherencia global a dieta basada en plantas (IBP-índice basado en plantas-), adherencia a alimentos saludables basados en plantas (IBPs), y a alimentos no saludables basados en plantas (IBPns). Los puntajes más elevados para el IBP representan mayor consumo de todo tipo de alimentos de origen vegetal y menor consumo de derivados animales. Los puntajes más altos para el IBPs representan mayor consumo de alimentos saludables de origen vegetal y menor consumo de alimentos vegetales no saludables y derivados animales. Y los puntajes más altos del IBPns representan mayor consumo de

Phoca PDF

alimentos vegetales no saludables y menor consumo de alimentos vegetales saludables y derivados animales. Se utilizaron las regresiones de Cox para estimar los cocientes de riesgo de incidencia de diabetes (definida de acuerdo con el diagnóstico referido por el paciente, uso de medicación o glucemia elevada) asociada a cada índice.

Resultados: A lo largo del seguimiento (mediana de 22 años), se identificaron 4208 casos de diabetes. Los puntajes más elevados para el IBP se asociaron con un menor riesgo de diabetes (quintilo 5 versus 1 HR 0,89 [IC95% 0,77,0,94]; p<0,001). Los puntajes en el IBPns no se asociaron con riesgo de diabetes.

Conclusiones: Un patrón alimentario que minimiza los derivados animales y enfatiza en alimentos basados en plantas puede reducir el riesgo de diabetes.

Comentario:

En estudios realizados en poblaciones especiales, los patrones dietarios vegetariano y vegano se han asociado con menor riesgo de diabetes. Sin embargo, éstos no nos permiten trasladar los hallazgos a la población general.

Este trabajo investiga las asociaciones entre la dieta basada en plantas y el riesgo de diabetes en la población del estudio ARIC que incluye a 15.792 adultos de entre 45 y 64 años de edad, de raza blanca y negra, de distintos niveles educativos y económicos, de distintas regiones geográficas de Estados Unidos. La hipótesis fue que una mayor adherencia a la dieta basada en plantas se asocia a menor riesgo de desarrollar diabetes.

Se evaluó a los participantes de manera presencial (visitas bianuales) y consultas telefónicas periódicas entre 1990 y 2020. De los 15.792 participantes examinados en la primera visita se excluyó a los que tenían diabetes preexistente y a los que referían antecedente de enfermedad coronaria, cáncer o accidente cerebro vascular (ya que podrían haber modificado recientemente la dieta). El n final fue de 11.965.

â¢ La dieta fue evaluada en las visitas 1 y 3 por entrevistadores entrenados, utilizando el cuestionario Willett semicuantitativo de 66 items. Entre las visitas 1 y 3 el riesgo de diabetes se calculó utilizando los datos del cuestionario de la visita 1. De la visita 3 en adelante se utilizó un promedio de las respuestas de los

Phoca PDF

cuestionarios de ambas visitas. Se otorgó puntaje a la adherencia a la dieta basada en plantas de acuerdo con 3 índices:

1- Adherencia global a dieta basada en plantas (IBP)

2- Adherencia a alimentos saludables basados en plantas (IBPs)

3- Adherencia a alimentos no saludables basados en plantas (IBPns)

â¢ Se clasificó a los alimentos como derivados animales (grasa animal, lácteos, huevos, pescado y frutos de mar, carnes y misceláneos), alimentos saludables derivados de plantas (frutas, verduras, granos enteros, frutos secos, legumbres, té y café) y alimentos no saludables basados en plantas (jugos de frutas, harinas refinadas, papas, bebidas azucaradas o “dietéticas”).

â¢ Para todos los índices, los derivados animales recibieron puntaje negativo de modo que el quintilo 1 (con menores ingestas de derivados animales) obtenía 5 puntos mientras que al quintilo 5 (con las máximas ingestas animales) se le asignaba 1 punto. Para el IBP todos los alimentos basados en plantas conseguían puntaje positivo de modo que al quintilo 1 se le otorgaba 1 punto y al quintilo 5, 5 puntos. Para el IBPs, se otorgó puntaje positivo a los derivados vegetales saludables y puntaje negativo a los derivados vegetales no saludables. Al contrario, para el IBPns se asignó puntaje positivo al consumo de alimentos vegetales no saludables y negativo a los saludables.

â¢ Se definió a la diabetes por: diagnóstico referido por el paciente (realizado por profesional médico), uso de medicación antidiabética, glucemia en ayunas â¥126 mg/dl o glucemia al azar â¥200 mg/dl.

â¢ Se evaluó la asociación entre los 3 índices y la incidencia de diabetes utilizando el modelo de riesgo proporcional de Cox. Se calcularon los cocientes de riesgo (HR) de acuerdo con quintilos de los 3 índices. Se realizaron distintos modelos: el modelo 1 fue mínimamente ajustado (por sexo, edad, raza, consumo energético total). En el modelo 2 se agrega el ajuste por nivel educativo y de ingresos, consumo de tabaco y alcohol y actividad física. El modelo 3 se ajustó por IMC para evaluar el impacto del mismo en el desarrollo de diabetes.

â¢ Se realizó un análisis de sensibilidad para evaluar si las asociaciones eran producidas por alimentos específicos, removiendo de a uno los 17 alimentos.

Phoca PDF

En cuanto a los resultados, en el IBP se vio que los individuos en el quintilo superior eran predominantemente mujeres, blancas, con mayor nivel educativo y menor hábito tabáquico. También realizaban más actividad física y tenían menor IMC.

Durante una mediana de seguimiento de 22 años, 4,208 participantes (35%) desarrollaron diabetes. En el modelo 1 se observó que el quintilo más alto para el IBP tuvo un riesgo 14% (IC95% 5–22) menor de desarrollar diabetes comparado con el quintilo inferior. Examinado como un continuo, cada 10 puntos de aumento del IBP el riesgo de diabetes disminuía 6% (IC95% 1–11). La asociación inversa entre el puntaje del IBP y diabetes se atenuó con el ajuste por IMC (modelo 3, p tendencia=0,23).

Los puntajes más altos en el IBPs también se asociaron en forma inversa con el riesgo de diabetes en el modelo 1 (modelo 1, quintilo 5 versus 1 HR 0,79 [IC95% 0,71, 0,87] p <0,001) y en el modelo 2 (modelo 2, quintilo 5 versus 1 HR 0,85 [IC95% 0,77, 0,94] p<0,001) y la asociación impresionó ser lineal. Esta asociación inversa fue atenuada (pero permaneció significativa) luego del ajuste por IMC (modelo 3, p tendencia=0,04).

Los mayores puntajes en el IBPns no se asociaron con el riesgo de diabetes en ningún modelo. En el análisis de sensibilidad, al remover las bebidas azucaradas del IBPns, emergió una débil asociación inversa con el riesgo de diabetes. Esto sugiere que el riesgo relacionado con los alimentos vegetales no saludables puede ser liderado por estas bebidas.

> Conclusiones: Este estudio muestra que la adherencia a una alimentación basada en plantas se asocia con menor riesgo de diabetes en una población de adultos representativa de los Estados Unidos. Las personas con un patrón dietario basado en plantas tienden a ganar menos peso con el tiempo. En este estudio, el ajuste por IMC atenuó las asociaciones entre la alimentación basada en plantas y el riesgo de diabetes, sugiriendo que una menor adiposidad puede explicar, en parte, esta asociación.

¿QUÃ OPINIÃN TIENES?

Phoca PDF

¿Sabías que la alimentación basada en plantas se asocia con menor riesgo de diabetes

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Viernes, 02 Agosto 2024 18:45
Escrito por: Valeria Caacupe
Visitas: 3072

Copyright 2024. Endoweb.net

Phoca PDF