¿Tienen los veganos más riesgo de sufrir osteoporosis?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Viernes, 21 Diciembre 2018 16:48
Escrito por: Valeria Caacupe
Visitas: 10789

Veganismo, vegetarianismo, densidad mineral ósea y riesgo de fractura: Una revisión sistemática y meta-análisis

Veganismo, vegetarianismo, densidad mineral ósea y riesgo de fractura: Una revisión sistemática y meta-análisis

Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis. Iguacel I, Miguel-Berges ML, Gómez-Bruton A, Moreno LA, Julián C. Nutr Rev. 2019 Jan 1;77(1):1-18

Resumen

El número de veganos y vegetarianos ha aumentado en las últimas décadas. Sin embargo, el impacto de estas dietas en la salud ósea todavía es tema de debate.

Objetivo

Esta revisión sistemática y meta-análisis buscaron estudiar el impacto de las dietas vegetarianas y veganas en la densidad mineral ósea (DMO) y el riesgo de fractura.

Fuentes de datos

Se realizó una búsqueda sistemática de PubMed, Scopus y Science Direct, que abarca el período desde la fecha de inicio de cada base de datos hasta noviembre de 2017.

Extracción de datos

Dos investigadores evaluaron 275 estudios según los criterios de inclusión (estudios originales en seres humanos, escritos en inglés o español que incluyeran dietas vegetarianas o veganas y dietas omnívoras con valores de densitometría ósea corporal total, columna lumbar o cuello femoral y/o el número de las fracturas como outcome) y los criterios de exclusión (artículos que no incluían imágenes o estudios que incluían participantes que habían sufrido una fractura antes de comenzar la dieta vegetariana o vegana).

Para evaluar la calidad de los estudios incluidos, se utilizó la herramienta de evaluación de calidad para estudios de cohorte observacional y transversales proporcionada por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (NHLBI).

Resultados

Veinte estudios que incluyeron 37.134 participantes cumplieron con los

Phoca PDF

criterios de inclusión. En comparación con los omnívoros, los vegetarianos y veganos tenían una DMO más baja en el cuello femoral y columna lumbar, y los veganos también tenían tasas más altas de fracturas.

Conclusiones

Las dietas vegetarianas y veganas deben planificarse para evitar consecuencias negativas en la salud ósea.

Comentario

En 1993 la OMS definió la osteoporosis como “una enfermedad sistémica, caracterizada por disminución de la masa ósea y deterioro de la microarquitectura del tejido óseo que incrementa la fragilidad del mismo, con el consecuente aumento del riesgo de fractura”. Se ha estimado que la osteoporosis afecta a 200 millones de personas en todo el mundo, por lo cual es de suma importancia identificar los factores de riesgo asociados a la pérdida ósea con el fin de disminuir la tasa de fracturas, su morbi-mortalidad, y en consecuencia, los costos relacionados con la salud.

Varios factores influyen en el pico de masa ósea y su mantenimiento a lo largo de la vida, los cuales pueden ser modificables y no modificables. Dentro de los segundos, la actividad física y la dieta son considerados los más relevantes para mantener la masa ósea.

En cuanto a la dieta, algunos micronutrientes, tales como el calcio y la vitamina D, son esenciales para mantener una adecuada salud ósea. Otros, como proteínas, vitamina B12, zinc y ácidos grasos omega 3, que se encuentran principalmente en productos animales, también pueden estar relacionados con la salud ósea, aunque sus roles son menos claros.

Los vegetarianos son definidos como individuos que no consumen carnes, aves, pescados, mariscos, pero incluyen productos lácteos y/o huevos en sus dietas. Por su parte, los veganos excluyen todos los productos animales de su dieta y por lo tanto no consumen productos lácteos ni huevos.

Por consiguiente, los vegetarianos y veganos podrían tener una menor densidad ósea y un mayor riesgo de fracturas que los omnívoros, por dietas deficitarias.

En el presente estudio, se realizó una revisión sistemática y meta-análisis, donde se incluyeron artículos originales, en inglés o español, que comparaban densidad mineral ósea (DMO) y/o tasa de

Phoca PDF

fracturas, en vegetarianos y/o veganos versus omnívoros. Se excluyeron pacientes con fracturas previas a la dieta, estudios no originales como revisiones sistemáticas, reporte de casos, o estudios que no incluían valores de DMO.

De un total inicial de 486 artículos, se seleccionaron 20 (15 incluían valores de DMO y 5 reportaban tasa de fracturas), con un total de 37.134 individuos incluidos. El rango etario fue de 25–80 años. Un estudio de 20 incluyó sólo hombres (5%), 13/20 estudios sólo mujeres (65%), y 6/20 estudios incluían ambos géneros (30%). De los 20 estudios, 9 incluían vegetarianos, 5 veganos y 6 a ambos. 11 de los 20 estudios fueron realizados en caucásicos y en 9 en población asiática.

En los resultados observaron que tanto vegetarianos como veganos tenían una DMO más baja en columna lumbar y cuello femoral que los omnívoros. La heterogeneidad de los estudios incluidos fue moderada, por lo cual se realizó un análisis de subgrupos que evidenció que el efecto de la dieta sobre la DMO fue mayor en veganos, caucásicos, y mayores de 50 años, y en el caso de cuello femoral también fue mayor en mujeres.

En relación a la tasa de fracturas, los vegetarianos y veganos tenían un riesgo relativo (RR) mayor que los omnívoros (RR 1.316; 95% CI, 1.038–1.668), pero con una muy alta heterogeneidad de los estudios. En el análisis de subgrupos: el efecto de la dieta fue mayor en veganos (RR 1.439; 95% CI, 1.047–1.977, $p < 0.001$), y no fue estadísticamente significativo para los vegetarianos. Los asiáticos tuvieron un mayor riesgo de fractura, y no fue significativo en los caucásicos; también fue mayor en hombres, pero no en mujeres.

Los autores concluyen, que si bien estudios previos han sugerido que los vegetarianos podían tener una mayor densidad mineral ósea y contenido mineral que los omnívoros, estudios recientes no han encontrado ningún impacto positivo de estas dietas en la salud ósea y por el contrario, algunos de ellos han encontrado un impacto negativo. De hecho, la mayoría de los estudios publicados en las últimas décadas han encontrado una menor DMO en los vegetarianos y/o veganos en comparación con los omnívoros, aunque solo en tres estudios publicados se han encontrado asociaciones estadísticamente significativas.

Cuatro de los cinco estudios incluidos en el presente meta-análisis reportaron mayores tasas de fractura en vegetarianos y/o veganos en comparación con los omnívoros. La moderada heterogeneidad observada entre los estudios sobre la DMO, se explica en parte por el tipo de dieta, edad, sexo, etnia y calidad de los estudios incluidos.

Los análisis de subgrupos mostraron que el aumento del riesgo de

Phoca PDF

fracturas fue solo estadísticamente significativo para los veganos. Se podría argumentar que los micronutrientes específicos que se encuentran en mayores cantidades en fuentes de origen animal, como el calcio, las proteínas de alto valor biológico, vitamina B12 y vitamina D, están presentes en dietas ovo-lacto-vegetarianas pero en cantidades menores en dietas veganas, lo cual podría ejercer un importante impacto en la salud ósea.

El presente estudio tiene también varias limitaciones: 1) la mayoría de los estudios analizados incluyen solo mujeres, y por tanto los resultados son principalmente aplicables a esta población; 2) las investigaciones incluyeron una población muy heterogénea (etnia, edad, hábitos, etc.); 3) la falta de datos relevantes que repercuten sobre la masa ósea tales como hábitos, tiempo de la dieta, calidad de la misma, masa ósea previa a la dieta, estatus estrogénico en las mujeres incluidas, etc., que no se tuvieron en cuenta en la mayoría de los estudios incluidos, podrían influir en los resultados y la heterogeneidad de los mismos.

En conclusión, futuros estudios prospectivos y controlados con grupos homogéneos, serían necesarios para evaluar masa ósea y riesgo de fracturas en esta población. Sin embargo, y teniendo en cuenta las evidencias actuales, una dieta equilibrada y controlada sería indispensable en veganos y vegetarianos a fin de aportar micronutrientes indispensables para mantener una adecuada masa ósea y disminuir el potencial riesgo de fracturas.

Resumen y comentario por la Dra. Vanina Farias, médica especialista en endocrinología.

Copyright 2018. Endoweb.net

Phoca PDF