



Un boletín compartido
en todo el mundo

Dieta saludable y ECV: Recomendación para facultativos.

Dieta y enfermedad cardiovascular

En la mayoría de los casos, las enfermedades cardiovasculares no ocurren por accidente. El estilo de vida tiene un papel importante que jugar, no solo en su ocurrencia sino también en la prevención. Todos conocemos los factores de riesgo que tenemos que evitar: fumar, tener un estilo de vida sedentario, tener sobrepeso, estrés, etc. Pero también deberíamos enumerar todas las cosas que podemos hacer para aumentar las probabilidades a nuestro favor, especialmente en términos de una alimentación saludable.

Esto se muestra en el primer artículo basado en el trabajo de Hever, que nos recuerda que una dieta saludable debe basarse en productos vegetales, complementados con una cantidad moderada de productos de origen animal para proporcionar diversidad.

El equipo español que llevó a cabo el estudio SUN de más de 19,000 sujetos demostró que aquellos con una puntuación alta en el consumo de verduras, frutas, pescado y fibra redujeron su riesgo de enfermedad cardiovascular hasta en un 69%.

Para cerrar la demostración, el trabajo recientemente publicado por Aune muestra que una ingesta de 800 g de frutas y vegetales por día tiene beneficios cardiovasculares.

El círculo está completo. Datos como este no pueden permanecer desatendidos. Es hora de darles a los consumidores, sean sanos o no, las claves para cambiar sus hábitos alimenticios.

Jean-Michel Lecerf/Claire Mounier-Vehier²

1. Jefe del Departamento de Nutrición del Institut Pasteur de Lille, FRANCIA
2. Cardiólogo y Jefe del Departamento de Medicina Vasculare e Hipertensión en el Instituto del Corazón Pulmón del Hospital Universitario de Lille (CHRU), Presidencia de la Federación Francesa de Cardiología, FRANCIA



- P. Alvarado • 5 a Day Nicaragua
S. Barnat • Aprifel • France
P. Binard • Freshfel Europe • Belgium
S. Carballo • 5 a Day Uruguay • MAES
L. DiSogra • United Fresh • USA
P. Dudley • United Fresh • New Zealand
J. Estradas • 5 a Day Bolivia
D. Ferreira • 5 ao dia • Portugal
N. Rios • 5 a Day Paraguay
C. Gamboa • Network 5 a Day Costa Rica • Ministry of Health
ME. Leão Diogenes Melo • F&V Promotion - INCA • Brazil
A. Gysi • 5 am Tag • Switzerland
P. Harycki • 5 a Day Poland • KUPS
H. Huss • CO CONCEPT • Luxemburg
Z. Huszti • 5 a Day Hungary
Y. Iritani • 5 a Day Japan
J. Jalkanen • 5 a Day Finland
S. Lauxen • 5 am Tag Germany Corporation
S. Lewis • Fruits & Veggies Half Your Plate! • Canada
C. Macias • F&V Promotion Program of Cuba • Institute of Nutrition and Food Hygiene
A. Moises • 5xday • Mexico
M. Penny • 5 a Day Peru
E. Pivonka • Fruits & Veggies - More Matters • USA
G. Rebnes • 5 a Dagen • Norway
J. Rey • 5 a Day Spain • Association for the Promotion of consumption of F&V
A. Senior • 5 a Day Colombia • Corporación Colombiana Internacional
M. Tapia • 5 a Day Foundation Venezuela
F. Vio • 5 a day Chile Corporation
H. von Bargen • 5 am Tag Germany
M. Winograd • 5 a Day Association Argentina



SAVE THE DATE



November 7th - 9th 2018
Lyon - France

All information soon available on
www.egeaconference.com

Ediciones disponibles en:

Inglés:

www.aprifel.com / www.freshfel.org / www.kauppapuutarhaliitto.fi
www.unitedfresh.co.nz / www.5amtag.ch / www.halfyourplate.ca

Francés:

www.aprifel.com

Español:

www.5aldia.org

Posición clave de plantas y frutas y verduras en la prevención y tratamiento de enfermedades crónicas y cardiovasculares

Thierry Gibault

Nutricionista, Endocrinólogo, FRANCIA

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la principal causa de muerte en el mundo

Según un análisis realizado durante un período de 20 años (1990-2010) publicado en 2013, la principal causa de muerte prematura en EE. UU. es la dieta. Conclusión: "Los factores de riesgo nutricional más importantes son las dietas bajas en frutas y verduras, nueces y semillas, y altas en sodio, carnes procesadas, bajas en vegetales y grasas trans". En consulta, cada médico debe preguntarse qué ha promovido la aparición de una enfermedad y si podría haberse evitado. El tiempo dedicado a la nutrición se estima en cinco minutos. ¡Los medicamentos son más fáciles de recetar que los cambios en la dieta!

Beneficios para la salud de una dieta rica en plantas

La acumulación de evidencia científica confirma los beneficios para la salud de una dieta rica en plantas y alimentos integrales (frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, nueces, semillas, hierbas y especias).

Grupos de alimentos	Cantidad recomendada por día
Verduras, incluidas las verduras con almidón	<i>Ad libitum</i> , con una variedad de colores representados
Todas las frutas	2 a 4 porciones
Granos integrales y pan	6 a 11 porciones
Legumbres (frijoles, lentejas, guisantes, alimentos a base de soja)	2 a 3 porciones
Verduras de hoja verde (repollo, lechuga)	Por lo menos 2 a 3 porciones
Nueces (almendras, nueces, nueces, etc.)	30 a 60 g
Semillas (chía, linaza, etc.)	1 a 3 cucharadas soperas
Leches de plantas fortificadas (almendras, soja)	Opcional (2 a 3 tazas)
Hierbas y especias	Opcional, <i>ad libitum</i>

La mitad del plato compuesto por frutas y verduras

Según la Asociación Estadounidense del Corazón y el Instituto Estadounidense para la Investigación del Cáncer, la mitad del plato debe estar compuesto de frutas y verduras, para garantizar las cantidades necesarias de fibra, potasio, magnesio y ácido fólico, ácido, hierro, vitaminas A y C, insuficientes en las dietas actuales. Esta dieta se asocia con una reducción de la mortalidad general y cardiovascular, necesidades de medicación, mantenimiento de un peso saludable, reducción de las condiciones de riesgo como obesidad y marcadores inflamatorios relacionados con la obesidad, hiperglucemia, HTA y dislipidemia, e incluso puede revertir la ECV y diabetes.

Este efecto beneficioso se debe a dos factores:

- Un aumento en los compuestos estimulantes de la salud que se encuentran principalmente en frutas y verduras.
- Una reducción en la exposición a compuestos perjudiciales para la salud, de productos de origen animal y carnes procesadas (grasas saturadas, hidrocarburos aromáticos policíclicos [PAHs], aminas heterocíclicas y productos finales de glicación avanzada, sal, azúcares, aditivos, etc.), que contribuyen a la inflamación, oxidación y carcinogénesis y promueven la aparición de diversas enfermedades.

Los compuestos promotores de la salud de las plantas, incluyendo frutas y verduras, están esencialmente representados por fibra (que protege el sistema gastrointestinal, cardiovascular e inmunológico) y numerosos micronutrientes (glucosinolatos, carotenoides, flavonoides, etc.), que trabajan sinérgicamente para reducir la inflamación y oxidación.

Papel clave de la nutrición en la prevención y el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares

Numerosos estudios han demostrado que la intervención nutricional es efectiva para prevenir y tratar la ECV, especialmente en los ancianos. En personas mayores con problemas dentales, se puede facilitar una dieta rica en plantas en forma de licuados verdes (verduras, frutas, nueces y semillas), sopas y purés. La preparación de alimentos se puede simplificar mediante el uso de frutas y verduras congeladas, enlatadas o deshidratadas y herramientas de cocina fáciles de usar (microondas, batidora, prensas eléctricas de frutas, abridor automático, etc.). El enfoque debería ser la calidad general de la nutrición (bien ilustrada por el modelo mediterráneo). Las mejores fuentes de carbohidratos: frutas y verduras, cereales integrales y legumbres. La batata y la mandioca son ricas en proteína vegetal, con una baja densidad calórica. Muchos aminoácidos esenciales pueden ser proporcionados por las legumbres, nueces, granos integrales y verduras de hoja verde. Para los lípidos, el ácido α -linolénico (ALA) -precursor de ácidos grasos poliinsaturados (EPA, DHA) -puede ser proporcionado por semillas de lino o chía, vegetales de hoja verde, alimentos a base de soja, nueces y sus respectivos aceites. ¿Grasas monoinsaturadas? De las aceitunas y su aceite, aguacates, etc. Finalmente, los fitoesteroles vegetales reducen la absorción intestinal de colesterol. Una dieta rica en frutas y verduras expone al cuerpo a una amplia variedad de antioxidantes protectores (polifenoles, flavonoides, estilbenos, curcuminoides), que afectan las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades (cánceres, enfermedades neurodegenerativas). También proporciona muchas vitaminas y minerales.

Nutrición beneficiosa para toda la vida

Una dieta rica en plantas, especialmente en frutas y verduras, ofrece beneficios de por vida, incluso en los ancianos. Reduce los riesgos de ECV a través de la interacción de múltiples micronutrientes. Los médicos desempeñan un papel esencial en la consulta para brindar a sus pacientes consejos nutricionales basados en estas recomendaciones.



Referencias

1. J. Hever et al. Plant-based nutrition for healthcare professionals: implementing diet as a primary modality in the prevention and treatment of chronic disease. *Journal of Geriatric Cardiology* (2017) 14: 355-6368

Actitudes de alimentación saludable e incidencia de enfermedades cardiovasculares en adultos de mediana edad

Susana Santiago, Itziar Zazpe, Miguel A. Martínez-González

Universidad de Navarra, Pamplona, ESPAÑA

La enfermedad cardiovascular (ECV) es responsable de la mayor proporción de muertes mundiales por enfermedades no transmisibles menores de 70 años. La Asociación Estadounidense del Corazón y el Colegio Estadounidense de Cardiología han enfatizado la importancia de los patrones dietéticos en lugar de los componentes dietéticos individuales, y alientan comportamientos de estilo de vida saludables para el corazón. La evaluación dietética es necesaria para proporcionar asesoramiento dietético, pero es compleja en la atención clínica, por lo que existe un interés emergente por el uso de cuestionarios dietéticos breves que capturan actitudes y prácticas clave. La razón es que las actitudes hacia la nutrición y la alimentación saludable son factores determinantes de las elecciones de alimentos y la calidad de la dieta.

Enfermedad cardiovascular: un problema de salud pública

El Seguimiento de la Universidad de Navarra (SUN) es un estudio español de cohortes, prospectivo, dinámico, de graduados universitarios, iniciado en 1999. (<https://www.unav.edu/departamento/preventiva/sun>). El cuestionario de referencia incluyó un cuestionario de frecuencias de alimentos semicuantitativo validado, e información recopilada sobre una amplia gama de características, incluidas variables sociodemográficas, hábitos relacionados con la salud y variables clínicas. En este estudio, evaluamos prospectivamente en 19.138 participantes, la asociación entre ciertas actitudes hacia la alimentación saludable (sí / no) y la ECV incidente. Desarrollamos un puntaje de actitudes de alimentación saludable asignando 1 punto si se presume que la actitud es saludable y 0 si se presume que no es saludable. Por lo tanto, los participantes recibieron 1 punto por cada respuesta "Sí" si intentaban comer más frutas, más verduras, más pescado, menos carne, menos dulces y pasteles, más fibra y menos grasa, y si trataban de evitar el consumo de mantequilla, eliminaban la grasa de la carne y no agregaban azúcar a las bebidas, y 0 de lo contrario. A partir de entonces, agrupamos a los participantes en cuatro categorías de acuerdo con su puntaje base: 0 a 5 puntos, 6 a 7 puntos, 8 puntos y 9 a 10 puntos. Los eventos de CVD fueron confirmados por un panel de médicos expertos y el National Death Index. Los participantes en la categoría más alta del puntaje de los 10 ítems de alimentación saludable, tuvieron una mayor adherencia a la dieta medite-

rránea y, en general, exhibieron patrones alimentarios más favorables y perfil de macronutrientes. Observamos 139 casos incidentes de ECV (59 infartos de miocardio no fatales, 31 accidentes cerebrovasculares no fatales y 49 muertes cardiovasculares) durante un seguimiento medio de 9,2 años. Encontramos que una puntuación más alta se asoció de forma independiente con un menor riesgo de ECV [3-5 puntos, razón de riesgo ajustada (FC): 0,38 (intervalo de confianza del 95%: 0,18-0,81); 6-8 puntos: 0,57 (IC 95%: 0,29-1,12); 9-10 puntos: 0,31 (IC 95%: 0,15-0,67), en comparación con 0-2 puntos].

Frutas, verduras y cereales integrales y prevención de enfermedades cardiovasculares

En nuestro estudio, una mejor actitud general hacia la alimentación saludable se asoció con una menor incidencia de ECV. Como se muestra en la Tabla 1, los participantes que trataron de consumir más frutas, verduras y fibra tuvieron, respectivamente, un 41%, 38% y 31% menos de riesgo de ECV en comparación con los que no lo hicieron. Se sabe que un mayor consumo de frutas y verduras mejora la calidad de carbohidratos y la ingesta de fibra, y para proporcionar elementos beneficiosos (potasio, ácido fólico, antioxidantes, flavonoides), asociados con un menor riesgo de accidente cerebrovascular. Además, la ingesta de fibra y el consumo de cereales integrales están inversamente relacionados con la ECV, que probablemente esté mediada por las mejoras en el IMC, el control de la glucosa en sangre, los biomarcadores inflamatorios, los perfiles lipídicos y los efectos antioxidantes. No encontramos ninguna asociación entre otras actitudes (no agregar azúcar a las bebidas, evitar la mantequilla, eliminar la grasa de la carne o comer menos grasa, carne, dulces o pasteles) y el riesgo de ECV.

Cuestionario de actitudes alimentarias: una herramienta útil para investigar la relación entre la salud y la vida

Un breve cuestionario sobre las actitudes hacia la alimentación saludable (particularmente frutas, verduras y fibra) puede ser una herramienta fácil y útil para la prevención primaria de la ECV en el contexto de la atención primaria de salud y también podría ser útil identificar a los pacientes con un probable mayor riesgo de desarrollar ECV en el futuro.

Tabla 1:

Coeficientes de riesgo ajustados (e intervalos de confianza del 95%) para la enfermedad cardiovascular incidente en cada pregunta de actitud de alimentación saludable (sí vs. no).

Preguntas de alimentación saludable	HR (95% CI)
¿Tratas de comer más fruta?	0.59 (0.40-0.87)
¿Tratas de comer más vegetales?	0.62 (0.41-0.94)
¿Tratas de comer más pescado?	0.82 (0.57-1.19)
¿Evitas el consumo de mantequilla?	1.37 (0.85-2.20)
¿Tratas de comer menos carne?	1.07 (0.74-1.53)
¿Tratas de eliminar la grasa de la carne?	0.97 (0.67-1.42)
¿Tratas de comer menos dulces y pasteles?	0.99 (0.68-1.45)
¿Tratas de aumentar tu ingesta de fibra?	0.69 (0.48-0.98)
¿Tratas de reducir tu ingesta de grasa?	1.06 (0.67-1.67)
¿Agregas azúcar a algunas bebidas?	0.97 (0.65-1.46)

La respuesta 'no' se da como referencia (valores cero)

Basado en: Santiago S, Zazpe I, Gea A, de la Rosa PA, Ruiz-Canela M, Martínez-González MA. Healthy-eating attitudes and the incidence of cardiovascular disease: the SUN cohort. *Int J Food Sci Nutr*. 2017 Aug;68(5):595-604. DOI: 10.1080/09637486.2016.1265100. Epub 2016 Dec 28.

Referencias

England CY, Andrews RC, Jago R, Thompson JL. 2015. A systematic review of brief dietary questionnaires suitable for clinical use in the prevention and management of obesity, cardiovascular disease and type 2 diabetes. *Eur J Clin Nutr*. 69:977-1003.
Hu D, Huang J, Wang Y, Zhang D, Qu Y. 2014. Fruit and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. *Stroke*. 45:1613-1619.

National Cancer Institute. 2017. Division of Cancer Control & Population Sciences. Epidemiology and Genomics Research Program Register of validated short dietary assessment instruments. [cited 2017 Nov 3]. Available from: <http://appliedresearch.cancer.gov/diet/shortreg/>

La ingesta de frutas y verduras y el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer total y mortalidad por todas las causas

Dagfinn Aune

Departamento de Salud Pública y Práctica General, Universidad Noruega de Ciencia y Tecnología, Trondheim, NORUEGA
Departamento de Epidemiología y Bioestadística, Imperial College London, Londres, Reino Unido
Bjorknes University College, Oslo, NORUEGA

Aunque se ha recomendado una alta ingesta de frutas y verduras para la prevención de enfermedades cardiovasculares y algunos cánceres, quedan preguntas sobre la ingesta óptima de frutas y verduras y si tipos específicos de frutas y verduras son especialmente beneficiosos. Esto también se refleja en las diferencias en el nivel de frutas y verduras que se recomienda entre diferentes países y organizaciones. Por ejemplo, el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer, la OMS y en Inglaterra, se recomienda una ingesta de 400 g/d, mientras que 500 g/d se recomiendan en Suecia, 600 g/d en Dinamarca, 650-750 g/d en Noruega y 640 - 800 g/d en los EE. UU

La ingesta alta de frutas y verduras reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares

La revisión sistemática actual y metaanálisis apuntan a aclarar la fuerza y la forma de la relación dosis-respuesta entre la ingesta de frutas y verduras y los tipos específicos de frutas y verduras y el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer y mortalidad por todas las causas. Se realizaron búsquedas en las bases de datos de PubMed y Embase hasta el 29 de septiembre de 2016 y se incluyeron 95 estudios prospectivos (142 publicaciones) en los análisis.

Para frutas y verduras combinadas, el RR resumido por 200 g / día fue:

- 0,92 para enfermedad coronaria (0,90 para 200 g / día de fruta y 0,84 para 200 g / día de vegetales),
- 0,84 para accidente cerebrovascular (0,82 para 200g / d de fruta y 0,87 para 200g / d de vegetales),
- 0,92 para enfermedad cardiovascular (0,87 para 200g / d de fruta y 0,90 para 200g / d de vegetales),
- 0,97 para cáncer total (0,96 para 200 g / d de fruta o 200 g / d de vegetales) y
- 0,90 para la mortalidad por todas las causas (0,85 para 200 g / d de fruta y 0,87 para 200 g / d de vegetales).

Se observaron reducciones en el riesgo hasta los 800 g / día de frutas y verduras combinados para todos los resultados excepto el

cáncer, donde no hubo más beneficio con una ingesta superior a 600 g / día. Para el riesgo de enfermedad coronaria y la mortalidad por accidente cerebrovascular, las asociaciones inversas fueron aproximadamente lineales hasta 800 g / d, mientras que para la mortalidad por todas las causas, la reducción más fuerte se observó hasta 400 g / d, pero con ligeras reducciones en el riesgo hasta 800 g / d.

La ingesta de tipos específicos de frutas y verduras y el riesgo de enfermedad cardiovascular, cáncer total y mortalidad por todas las causas

Entre los tipos específicos de frutas y verduras, encontramos asociaciones inversas entre la ingesta de manzanas y peras, cítricos, vegetales de hojas verdes, vegetales crucíferos y ensaladas y enfermedades cardiovasculares y mortalidad por todas las causas, y entre la ingesta de vegetales verde amarillos y vegetales crucíferos y riesgo total de cáncer. Además, las frutas y verduras ricas en betacaroteno y las frutas y verduras ricas en vitamina C mostraron asociaciones inversas con la enfermedad cardíaca coronaria en el análisis alto versus bajo, y además los tomates se relacionaron inversamente con la enfermedad coronaria en el análisis de dosis-respuesta.

Más de 5, 5 millones de muertes prematuras en todo el mundo pueden ser atribuibles a una baja ingesta de frutas y verduras

Se estimó que aproximadamente 5,6 y 7,8 millones de muertes prematuras en todo el mundo en 2013 pueden atribuirse a una ingesta de frutas y verduras por debajo de 500 y 800 g / día, respectivamente, si las asociaciones observadas son causales. Se necesitan más estudios sobre las causas menos comunes de muerte y sobre la ingesta de otros tipos específicos de frutas y verduras que se han investigado menos hasta la fecha. Sin embargo, los resultados actuales respaldan las recomendaciones para aumentar la ingesta de frutas y verduras en la población general y sugieren que la ingesta óptima puede ser de 800 g / d en base a los datos actuales.



Basado en : Aune D. et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality - a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. International Journal of Epidemiology, 2017 ; 1029–1056.

<https://academic.oup.com/ije/article/46/3/1029/3039477>