Gac Sanit. 2025;39(S2):378

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

760 - CONSUMO DE GRUPOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON BIOMARCADORES DE INFLAMACIÓN EN MUJERES DE MEDIANA EDAD

G. Sánchez-Gordón, C. Barahona-López, B. Anta, R. Conde, N. Embade, O. Millet, N. Fernández de Larrea-Baz, A. Castelló

CNE-ISCIII; CIBERESP; CNM-ISCIII; SENACYT, Panamá; UAM; CIC-BIOGUNE.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La inflamación crónica de bajo grado se asocia al desarrollo de diversas enfermedades crónicas. La dieta podría ser un modulador de dicha inflamación, pero la evidencia sobre el posible efecto del consumo de grupos de alimentos específicos sigue siendo limitada. El objetivo de este estudio es explorar la asociación del consumo de grupos de alimentos con la inflamación.

Métodos: Estudio transversal en 922 mujeres premenopáusicas (39-50 años) de la Comunidad de Madrid. La dieta se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia alimentaria validado de 140 ítems, agrupados en 27 categorías. Se midieron los niveles séricos de biomarcadores predominantemente proinflamatorios (IL-1β, IL-2, IL-6, IL-8, IL-12p70, IL-17A, IP-10, TNF-α, MCP-1, IFN-γ, Proteína C Reactiva ultrasensible (PCRus), GlycA y GlycB) y antiinflamatorios (IL-4, IL-10 y TGFβ1). Se evaluó su asociación con el consumo de alimentos con modelos de regresión lineal múltiple ajustados por edad, ingesta energética, índice de masa corporal (IMC), tabaquismo, clase social, enfermedad crónica y actividad física.

Resultados: La edad media ± DE fue de 44,2 ± 2,8 años con ingesta energética de 2143,8 ± 598,5 kcal/día, IMC de 24,0 ± 4,0 kg/m^2 y actividad física de 11,9 ± 16,9 MET-horas/semana. Un 20,6% de las mujeres pertenecía a clase media-baja, el 24,0% eran fumadoras actuales y el 89,6% no tenía ninguna enfermedad crónica. El consumo de carnes procesadas (25 g/día) se asoció con incrementos de varios biomarcadores proinflamatorios, entre ellos PCRus (+8,3% [IC95%: 1,5;15,1]), IL-2 (+6,8% [0,1;13,5]) y TNF-α (+8,3% [0,2;16,4]), así como de IL4 (+12,1% [1,9; 22,4]), predominantemente antiinflamatoria. En contraste, un consumo mayor de frutos secos (10g/día) mostró niveles más bajos de PCRus (-5,9% [-11,4; -0,3]), IL-1β (-9,7% [-17,9; -1,5]) e IFN-γ (-9,5% [-17,4; -1,5]). El pescado en conserva (10g/día) se asoció con menores niveles de PCRus (-8,2% [-12,9; -3,5]) y TGFβ1 (-15,4% [-26,9; -3,9]). Los cereales integrales (25 g/día) aumentaron TGFβ1 (+7,8% [0,2;15,5]). Otros resultados incluyeron la reducción de IL-17A con un consumo mayor de azúcar (-5,8% [-11,3; -0,3] por 5 g/día) y el aumento de IFN-γ con especias (+11,2% [2,5;19,9] por 1 g/día).

Conclusiones/Recomendaciones: Estos hallazgos sugieren que el consumo de carnes procesadas, frutos secos, pescados en conserva, cereales integrales, especias y azúcares podrían influir en la inflamación sistémica. Sin embargo, dada la complejidad del fenómeno de la inflamación, se

necesitan más estudios para confirmar y comprender mejor los resultados encontrados.

Funding: PI22CIII/00051, SENACYT 270-2022-121.

0213-9111 © 2025 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados