



700 - ÍNDICES DIETÉTICOS Y DE SOSTENIBILIDAD ASOCIADOS A LA MORTALIDAD EN POBLACIÓN ADULTA MEDITERRÁNEA

C. Ojeda Belokon, L. Torres Collado, A. Oncina Cánovas, S. González Palacios, L.M. Compañ Gabucio, M.G. Belisario Ubeto, L. Vioque, M. García de la Hera, J. Vioque

Unidad de Epidemiología de la Nutrición, Departamento de Salud Pública, Historia de la Ciencia y Ginecología, Universidad Miguel Hernández (UMH); Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (ISABIAL); Consorcio para la Investigación Biomédica en Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Instituto de Salud Carlos III (ISCIII); Departamento de Cirugía y Patología, Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La adherencia a patrones dietéticos sostenibles se asocia a menor riesgo de mortalidad total, cardiovascular y por cáncer. Índices como el EAT-Lancet 2019, el EAT-Lancet 2025 y el Healthy Reference Diet (HRD) se han utilizado para evaluar la sostenibilidad y la salubridad de la dieta. El número de estudios que evalúan esta asociación en población adulta mediterránea es aún limitado. Nuestro objetivo fue analizar la asociación entre la adherencia a los índices EAT-Lancet 2019, EAT-Lancet 2025 y HRD y la mortalidad total, cardiovascular y por cáncer tras 12 años de seguimiento en una población mediterránea de 65 y más años de edad.

Métodos: Se analizaron datos de 903 participantes de dos encuestas poblacionales. Los datos sobre el estatus vital de los participantes procedieron del Instituto Nacional de Estadística y del Registro de Mortalidad de la Comunidad Valenciana tras un seguimiento de 12 años. La ingesta dietética se evaluó mediante dos cuestionarios de frecuencia alimentaria validados. A partir de esta información, estimamos los índices EAT-Lancet 2019, EAT-Lancet 2025 y HRD, y calculamos su adherencia en tertiles de consumo. Utilizamos modelos de regresión de Cox para estimar *hazard ratios* y sus intervalos de confianza del 95%.

Resultados: Una mayor adherencia (tercer tercil) al índice HRD se asoció con un 24% menos riesgo de mortalidad total y un 34% menos riesgo de mortalidad cardiovascular, mientras que una adherencia media se asoció con un 43% menos riesgo de mortalidad por cáncer. En todos los índices, un aumento de 2 puntos en la adherencia se asoció con un menor riesgo de mortalidad total, con una reducción del 9% para EAT-Lancet 2019 y para EAT-Lancet 2025 y del 3% para el HRD.

Conclusiones/Recomendaciones: Una alta adherencia a los patrones dietéticos sostenibles EAT-Lancet 2019, EAT-Lancet 2025 y HRD, se asoció con un menor riesgo de mortalidad total tras 12 años de seguimiento en una población mediterránea de 65 y más años. Una alta adherencia al índice HRD se asoció con menor riesgo de mortalidad cardiovascular y por cáncer. El índice que globalmente resultó más predictivo fue el HRD.