Gac Sanit. 2026;40(S4):585

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

436 - EVIDENCIA DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA ESTADOUNIDENSES 2025-2030 VERSUS DIETA MEDITERRÁNEA PARA REDUCIR LA MORTALIDAD EN LA COHORTE SUN

L. Menezes-Júnior, M.A. Martínez-González, J. Alfredo Martínez, C. de la Fuente, M. Bes-Rastrollo

Universidad de Navarra; Universidade Federal de Ouro Preto.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Las recomendaciones dietéticas basadas en evidencia son fundamentales para la prevención y la promoción de la salud. Mientras que la dieta mediterránea (DM) ha demostrado consistentemente beneficios para la salud, las nuevas Guías Alimentarias para los Estadounidenses (DGA) 2025-2030 no consta que hayan sido evaluadas prospectivamente en cuanto al riesgo futuro de mortalidad. Nuestro objetivo fue comparar la asociación entre la adherencia a un índice basado en las nuevas DGA 2025-2030 y el riesgo de mortalidad por todas las causas en adultos inicialmente sanos. También se valoró la asociación de la DM con la mortalidad en la misma cohorte.

Métodos: Se incluyeron 17.855 participantes de la cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) libres basalmente de cáncer, diabetes o enfermedad cardiovascular. Se evaluó la dieta mediante un cuestionario validado de frecuencia de consumo de alimentos. Se construyeron dos índices: 1) Un índice de adherencia a las DGA 2025-2030 (rango teórico 0-28 puntos), basado en 9 secciones que evalúan energía, hidratación, proteínas, lácteos, verduras/frutas, grasas saludables, granos integrales, limitación de alimentos ultraprocesados/azúcares, alcohol y sodio; y 2) El índice habitual de conformidad con la dieta mediterránea (MDS). La mortalidad se verificó mediante el Índice Nacional de Defunciones. Se estimaron *hazard ratios* (HR) ajustadas para mortalidad por todas las causas según cuartiles (C) de cada patrón dietético.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: Durante 259.434 personas-año de seguimiento, se documentaron 525 muertes. Los análisis multivariables, no mostraron asociación significativa del índice DGA con el riesgo de mortalidad (HR (Q4 vs. Q1) = 0,84; IC95%: 0,65-1,10; p-tendencia = 0,091). En cambio, la adherencia al MDS se asoció inversa y significativamente con la mortalidad, con tendencia lineal significativa (HR (Q4 vs. Q1) = 0,68; IC95%: 0,50-0,92; p-tendencia = 0,008).

Conclusiones/Recomendaciones: En esta cohorte mediterránea, un índice basado en las DGA 2025-2030 no resultó útil en la predicción de mortalidad a largo plazo. En cambio, una mayor adherencia al patrón de dieta mediterránea mostró una asociación inversa y significativa. Para la reducción de la mortalidad prematura, el patrón dietético mediterráneo tradicional está mejor apoyado en la evidencia que las recientes DGA 2025-2030 de EE. UU.

Financiación: Este estudio fue financiado por el Gobierno de España-Instituto de Salud Carlos III, FEDER (RD 06/0045, CIBEROBN, varios proyectos PI), Gobierno Regional de Navarra, Plan Nacional de Drogas (2020/021) y Universidad de Navarra. Menezes-Júnior, L. recibió una beca de posdoctorado del CNPq Brasil (Proceso 201447/2025-8).

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados