Gac Sanit. 2025;39(S2):272

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

548 - PATRONES PROVEGETARIANOS Y RIESGO DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR EN LA COHORTE "SEGUIMIENTO UNIVERSIDAD DE NAVARRA" (SUN)

A. Martínez-Tabar, V. Bullón-Vela, C. de la Fuente-Arrillaga, C. Sayón-Orea, M.A. Martínez-González, M. Ruiz-Canela, M. Bes-Rastrollo

Universidad de Navarra, Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública; IdiSNA (Instituto de Investigación Sanitaria de Navarra); CIBER Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBER Obn).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: Un patrón provegetariano (PVG), que fomenta el consumo de alimentos de origen vegetal sin eliminar completamente los de origen animal, ha demostrado tener beneficios sobre las enfermedades cardiovasculares (ECV). Sin embargo, no todos los alimentos vegetales son necesariamente saludables. Nuestro objetivo fue evaluar la relación entre tres patrones provegetarianos y el riesgo de ECV en la cohorte "Seguimiento Universidad de Navarra" (SUN).

Métodos: El Proyecto SUN es una cohorte mediterránea de graduados universitarios españoles. Se calculó un patrón dietético PVG siguiendo la metodología propuesta por Martínez-González y col., que puntúa positivamente los alimentos de origen vegetal e inversamente los de origen animal. Se calculó un patrón PVG saludable y otro no saludable, descrito por Satija y col. Los participantes se dividieron en cuartiles según su adhesión. Se utilizaron modelos de regresión de Cox ajustados por factores de confusión. Se calculó el coeficiente de correlación de Pearson entre los patrones PVG y la dieta mediterránea.

Resultados: Se incluyeron 18.560 participantes libres de ECV al inicio del estudio con una media de edad basal (desviación estándar) de 38 (12) años. Durante una mediana de seguimiento de 16 años, se identificaron 227 casos de ECV. Los participantes con una mayor adhesión al patrón PVG general mostraron un 37% menos de riesgo de ECV [HR Q4 vs. Q1: 0,63 (IC95% 0,42-0,93)]. Esta asociación protectora inversa se mantuvo para el patrón PVG saludable [HR Q4 vs. Q1: 0,60 (IC95%: 0,40-0,90). Una alta adhesión al patrón PVG no saludable se asoció a un mayor riesgo de ECV [HR Q4 vs. Q1: 1,76 (IC95%: 1,17-2,64)]. Las asociaciones se mantuvieron incluso después de excluir a los participantes con enfermedades crónicas prevalentes al inicio del seguimiento, antecedentes familiares de ECV y aquellos que desarrollaron ECV durante los dos primeros años de seguimiento. Los coeficientes de correlación entre la dieta Mediterránea y los patrones PVG general, saludable y no saludable fueron de r = 0.40, r = 0.54 y r = -0.29, respectivamente.

Conclusiones/Recomendaciones: Una mayor adhesión a un patrón PVG saludable redujo el riesgo de ECV en una población mediterránea de mediana edad, mientras que seguir un patrón PVG no saludable aumentó dicho riesgo. La correlación entre los patrones PVG (general y saludable) y la dieta mediterránea fue moderada.

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