Gac Sanit. 2026;40(S4):200

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

524 - CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS Y DE ALIMENTOS MÍNIMAMENTE PROCESADOS O NO PROCESADOS EN RELACIÓN CON EL RIESGO DE ENFERMEDADES AUTOINMUNES: RESULTADOS DE LA COHORTE SUN

L. Menezes-Júnior, M.A. Martínez-González, C. de la Fuente, A. Martínez-Tabar, V. Bullon-Vela, M. Bes-Rastrollo

Universidad de Navarra; Universidade Federal de Ouro Preto; Ministério da Saúde, Brasil.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: El papel de la dieta en las enfermedades autoinmunes (EA) es de creciente interés. Los alimentos ultraprocesados (AUP) se asocian a inflamación, y los mínimamente procesados (AMNP) podrían ser protectores. Este estudio evaluó prospectivamente su asociación con el riesgo de psoriasis, artritis reumatoide y vitíligo.

Métodos: Siguió durante una mediana de 15,1 años a 15.874 participantes de la cohorte SUN (Seguimiento Universidad de Navarra) libres de EA al inicio, lo que supuso 227.324,05 personas-año de seguimiento. La ingesta dietética basal se evaluó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos previamente validado. Los alimentos se clasificaron según el sistema NOVA. Mediante modelos de Cox multivariables se estimaron las Hazard ratios (HR) para el riesgo de EA según terciles de consumo (% del total en g/día) de AUP y AMNP.

Resultados: Se identificaron 298 casos incidentes de EA (tasa de incidencia global: 1,31 por 1.000 personas-año). Las tasas de incidencia fueron de 0,73 (psoriasis), 0,52 (artritis reumatoide) y 0,11 (vitíligo) por 1.000 personas-año. Tras ajustar por factores sociodemográficos, de estilo de vida y clínicos, un mayor consumo de AUP se asoció con un aumento significativo del riesgo de EA (T3 vs. T1: HR = 1,74; IC95%: 1,27-2,38; p-tendencia = 0,001). Por el contrario, un mayor consumo de AMNP se asoció con una disminución del riesgo (T3 vs. T1: HR = 0,74; IC95%: 0,54-0,99; p-tendencia = 0,031). En análisis por enfermedades específicas, el consumo de AUP se asoció significativamente con mayor riesgo de psoriasis (T3 vs. T1: HR = 1,58; IC95%: 1,05-2,38; p-tendencia = 0,027) y de artritis reumatoide (T3 vs. T1: HR = 1,90; IC95%: 1,14-3,14; p-tendencia = 0,009). No se observaron asociaciones significativas para el vitíligo.

Conclusiones/Recomendaciones: En esta cohorte prospectiva, el consumo de AUP se asoció con mayor riesgo de EA, mientras que el consumo de AMNP mostró una asociación inversa. Estos hallazgos respaldan que el grado de procesamiento de los alimentos puede ser relevante en la etiología de las EA y aportan otra posible razón para priorizar el consumo de AMNP y limitar el consumo de AUP en las estrategias dietéticas dirigidas a la prevención de estas enfermedades.

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

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

(Proceso 201447/2025-8).

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