

Una dieta vegetariana puede aumentar el daño cardíaco si incluye ultraprocesados

► Un estudio del Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante y de la Universidad Miguel Hernández concluye que esta modalidad de alimentación deja de ser sana si se consumen alimentos como patatas fritas, bollería, dulces o bebidas azucaradas

J.HERNÁNDEZ

■ Una mayor adherencia a un patrón dietético provegetariano en el que se incluyen alimentos no saludables como los ultraprocesados puede aumentar el riesgo de mortalidad total y por enfermedades cardiovasculares, según las conclusiones de un estudio de la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH) y el Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (Isabial).

El investigador, dietista-nutricionista y miembro de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición (EPINUT) de la UMH Alejandro Oncina Cánovas es el primer firmante del estudio, publicado en la revista *The Journal of Nutrition, Health and Aging*.

En la investigación se ha analizado el impacto de patrones dietéticos provegetarianos definidos como saludables y no saludables sobre la mortalidad total; por enfermedades cardiovasculares y/o por cáncer tras 12 años de seguimiento. Este trabajo, financiado entre otros por Isabial, la Miguel Hernández, Instituto de Salud Carlos III-Fondo de Investigación Sanitaria, Consorcio de Investigación Biomédica en Red de Epidemiología y Salud Pública Ciberesp y la UE, se ha basado en 597 participantes mayores de 65 años de la provincia de Alicante que colaboraron en un estudio amplio europeo sobre salud visual (European Eye Study, EUREYE-Spain).

Otra de las conclusiones del estudio al analizar la mortalidad tras



Un plato con verduras y otros alimentos en un restaurante de Alicante.

PILAR CORTÉS

Un aviso a los mayores de 65 años por ser mucho más propensos

► Los autores de esta investigación sobre el efecto de los alimentos en la salud concluyen que la adherencia a un patrón dietético saludable podría reducir significativamente el riesgo de mortalidad total y por enfer-

medades cardiovasculares en personas mayores de 65 años, mientras que una mayor adherencia a una dieta provegetariana en la que se incluyen alimentos no saludables como los ultraprocesados, puede au-

mentar el riesgo de mortalidad total y por enfermedades cardiovasculares. En principio, las personas mayores de 65 años son más propensas que las más jóvenes a sufrir un ataque cardíaco o un derrame cerebral, o a desarrollar una enfermedad cardíaca coronaria e insuficiencia cardíaca, una de las causas principales de discapacidad.

12 años de seguimiento es que se observó que los participantes con la mayor adherencia a un patrón provegetariano saludable caracterizado por un elevado consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y otras grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, presentaron un menor riesgo de mortalidad total (41% menor) y por enfermedades cardiovasculares (53% menor).

En este sentido, la adherencia a un patrón dietético provegetariano saludable podría reducir significativamente el riesgo de mortalidad total y por enfermedades cardiovasculares en personas mayores de 65 años.

Riesgo

Por el contrario, los participantes que presentaron una mayor adherencia a un patrón provegetariano no saludable, caracterizado por un elevado consumo de alimentos vegetales, pero principalmente aquellos considerados como no saludables, como los alimentos ultraprocesados, patatas fritas, bollería, dulces y bebidas azucaradas, presentaron un mayor riesgo de mortalidad total (53% más) y por enfermedades cardiovasculares (110% más).

La Unidad de Epidemiología de la Nutrición de la Universidad Miguel Hernández está dirigida por el profesor Jesús Vioque y se encuentra adscrita al Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (Isabial).