

CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



www.renhyd.org



5 de JULIO de 2019

Mesa de Evidencias: Vegetarianismo y veganismo

PONENCIA 1

Diets vegetarianas y prevención de enfermedades

Sonia Martínez^{1,*}, Leticia Lozano¹

¹Departamento de Enfermería y Fisioterapia, Universitat de les Illes Balears, Palma, España.

*sonia.martinez@uib.es



Introducción: En los últimos años el número de enfermedades no transmisibles, como la enfermedad cardiovascular, la diabetes y la obesidad entre otras, ha aumentado notablemente en todo el mundo. Por ejemplo, podemos destacar que la cardiopatía isquémica y el accidente cerebrovascular produjeron 15,2 millones de defunciones en 2016, y es la primera causa de muerte de los últimos 15 años (1). Así mismo, la diabetes ha ascendido a los 422 millones de personas que la padecen (datos de 2014), según la OMS en 2030 será la 7ª causa de muerte (2). Y, no debemos olvidarnos del sobrepeso y la obesidad, una epidemia que engloba a más de 1.900 millones de adultos, sin dejar atrás a los más de 340 millones de niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad (3). Todas estas enfermedades tienen un punto en común ineludible, la alimentación. Es por ello que ante la gran variedad de patrones dietéticos en nuestra sociedad, nos preguntemos cuáles son más beneficiosos para nuestra salud. Diferentes organiz-

mos han publicado sus documentos de posición declarando que las dietas vegetarianas bien planeadas cubren los requerimientos nutricionales y pueden proporcionar beneficios para la salud, tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades (4,5).

El objetivo del presente trabajo es mostrar una revisión actualizada sobre la última evidencia en dieta vegetariana (ovovegetariana, lactovegetariana, ovolactovegetariana y vegana) y sus beneficios para la salud y prevención de las enfermedades antes mencionadas.

Métodos: Se realizó una revisión de la literatura científica en diferentes bases de datos, como Pubmed y Biblioteca Cochrane incluyendo todos aquellos artículos que versaran sobre dieta vegetariana, enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso/obesidad y cáncer, así como algunas otras patologías relacionadas con el seguimiento de dietas vegetarianas.

Finalmente, se incluyeron en la revisión 36 artículos, divididos en revisiones sistemáticas, ensayos clínicos, estudios observacionales (cohortes y casos-controles), y estudios transversales.

Discusión y conclusiones: Si nos centramos en el uso de la dieta vegetariana en sus diferentes formas y su influencia en los parámetros cardiovasculares podemos concluir que la mayoría de los artículos demuestra su eficacia en cuanto a disminución de concentraciones plasmáticas de lípidos, presión sanguínea, reversión de arteriosclerosis, así como disminución de niveles de colesterol total y colesterol LDL. Así mismo, una revisión sistemática que incluye 25 estudios observacionales y 3 ensayos clínicos demostró eficacia en el uso de dietas vegetarianas y su protección frente a enfermedad isquémica (6). Por otra parte, es cierto que algunos estudios no fueron concluyentes en sus resultados y, algunos de ellos poseían ciertas limitaciones debido a la descripción de lo que se consideraba como dieta vegetariana.

De las diferentes revisiones sistemáticas y estudios de cohorte revisados se desprende un rol protector de la dieta vegetariana en el desarrollo de la diabetes frente a homólogos omnívoros, así como un descenso en los niveles de hemoglobina glicada (HbA1c) y resistencia a la insulina (7). En cuanto al cáncer, la mayoría de revisiones asocia el consumo de dieta vegetariana con una menor incidencia de cáncer, aunque no hay diferencias en mortalidad comparado con dietas omnívoras.

En cuanto a la prevención y tratamiento del sobrepeso/obesidad, los estudios muestran que las personas con dietas vegetarianas tienen un menor índice de masa corporal, y en los ensayos clínicos en los que se modificó el patrón nutricional de obesos hacia dicha dieta, se comprobó cómo estos individuos disminuyeron el peso y la masa grasa (8).

Como conclusión, podemos afirmar que seguir una dieta vegetariana bien planeada produce mejoras en la salud de los individuos, contribuyendo a mejorar el perfil lipídico, la composición corporal, la resistencia a la insulina y disminuyendo la incidencia de cáncer. No obstante, y debido a las limitaciones que presentan algunos de los artículos revisados, es necesario establecer con claridad los métodos utilizados para valorar la dieta de los individuos, así como definir bien en qué consiste una dieta vegetariana.

Nos gustaría destacar, que la causa de aparición de las enfermedades no transmisibles comentadas tiene una causa multifactorial y, aun controlando la dieta, adoptándola a una dieta con base vegetal, debemos realizar otras intervenciones encaminadas al estilo de vida global del individuo. De esta forma conseguiremos que los cambios se mantengan en el tiempo y generen los beneficios en la salud comentados.



conflicto de intereses

Las autoras expresan que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.



referencias

- (1) World Health Organization [Internet]. 24 de mayo de 2018. Las 10 principales causas de defunción. [consultado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: <http://who.int>.
- (2) World Health Organization [Internet]. 30 de octubre de 2018. Diabetes. [consultado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: <http://who.int>.
- (3) World Health Organization [Internet]. 16 de febrero de 2018. Obesidad y sobrepeso. [consultado el 13 de abril de 2019]. Disponible en: <http://who.int>.
- (4) Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016; 116(12): 1970-80.
- (5) Agnoli C, Baroni L, Bertini I, Ciappellano S, Fabbri A, Papa M, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutr Metab Cardiovasc*. 2017; 27(12): 1037-52. Dis [Internet]. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2017.10.020>
- (6) Afshin A, Micha R, Khatibzadeh S MD. Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2014; 100: 278-88. Available from: <http://dx.doi.org/10.3945/ajcn.113.076901>
- (7) Chen Z, Zuurmond MG, van der Schaft N, Nano J, Wijnhoven HAH, Ikram MA, et al. Plant versus animal based diets and insulin resistance, prediabetes and type 2 diabetes: the Rotterdam Study. *Eur J Epidemiol*. 2018; 33(9): 883-93. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0414-8>
- (8) Kahleova H, Dort S, Holubkov R, Barnard ND. A plant-based high-carbohydrate, low-fat diet in overweight individuals in a 16-week randomized clinical trial: The role of carbohydrates. *Nutrients*. 2018; 10(9).

CONGRESO
IBEROAMERICANO
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio
Pamplona
2019