



► NUTRICIÓN

Respaldo al aporte para la salud de la dieta vegetariana

● Un estudio asocia la dieta libre de carne y pescado con una significativa reducción de las tasas de mortalidad

Redacción

Las dietas vegetarianas están asociadas con la reducción de las tasas de mortalidad, según concluye un estudio de más de 70.000 miembros de la Iglesia Adventista del Séptimo Día --quienes mantienen ésta dieta--, con resultados más favorables para los hombres que las mujeres y publicado en la edición 'on line' de 'JAMA Internal Medicine'.

La posible relación entre la dieta y la mortalidad es un área importante de estudio. Las dietas vegetarianas se han vinculado con reducciones en el riesgo de varias enfermedades crónicas, como la hipertensión, el síndrome metabólico, la diabetes mellitus y la enfermedad isquémica del corazón (EIC), según el fondo del estudio. Michael J. Orlich, de la Universidad de Loma Linda en California (Estados Unidos), y sus colegas examinaron todas las causas y la mortalidad por causas específicas en un grupo de 73.308 hombres y mujeres adventistas del séptimo día. Los científicos evaluaron la dieta de los pacientes mediante un cuestionario que los clasificaba en cinco grupos: no vegetariana, semivegetariana, pesco-vegetariana

(incluye mariscos), lacto-ovo-vegetariana (incluye productos lácteos y huevos) y vegan (excluye todos los productos animales).

El estudio indicó que los de los grupos vegetarianos tienden a ser mayores, con más estudios y más probabilidades de estar casados, beber menos alcohol, fumar menos, hacer más ejercicio y estar más delgados. "Alguna evidencia sugiere que los patrones dietéticos vegetarianos pueden estar asociados con una menor mortalidad, pero la relación no está bien establecida", señala el estudio.

Hubo 2.570 muertes entre los participantes en el estudio durante una media de tiempo de seguimiento de casi seis años. La tasa de mortalidad global fue de seis muertes por cada mil personas-año. La razón de riesgo ajustada (HR) para la mortalidad por todas las causas en todos los vegetarianos frente a no vegetarianos fue de 0,88, o un 12 por ciento menos, según los resultados del estudio.

La asociación también parece ser mejor para los hombres con una reducción significativa en la mortalidad por enfermedad cardiovascular y muerte por EIC en los vegetarianos frente a los no vegetarianos.