

RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN ORIGINAL

LA FIBRA DIETARIA Y LOS SUBSIGUIENTES CAMBIOS EN EL PESO CORPORAL Y LA CIRCUNFERENCIA DE CINTURA EN HOMBRES Y MUJERES EUROPEOS.^{1,2,3}

DIETARY FIBER AND SUBSEQUENT CHANGES IN BODY WEIGHT AND WAIST CIRCUMFERENCE IN EUROPEAN MEN AND WOMEN

HUAI DONG DU, DAPHNE L VAN DER A, HENDRIEK C BOS HUIZEN, NITA G FOROUHI, NICOLAS J WAREHAM, JYTTE HALKJÆR, ANNE TJØNNELAND, KIM OVERVAD, MARIANNE UHRE JAKOBSEN, HEINER BOEING, BRIAN BUIJSSE, GIOVANNA MASALA, DOMINIQUE PALLI, THORKILD IA SØRENSEN, WIM HM SARIS Y EDITH JM FESKENS.

1 Miembro(s) del Instituto Nacional de Salud Pública y Medio Ambiente (RIVM) Bilthoven, Países Bajos (HD DLvdAHCB); del Departamento de Biología, Nutrición y Toxicolología Humanos del Instituto de Investigación de Maastricht, Países Bajos (HDWHMS); del Consejo de Investigación Médica del Departamento de Epidemiología del Instituto de Ciencias Médicas de Cambridge, Reino Unido (NGFNJW); del Centro Danés del Instituto de Epidemiología del Cáncer de Copenhague, Dinamarca (JHAT); del Departamento de Cardiología del Hospital Universitario Aarhus de Aalborg, Dinamarca (KO); del Departamento de Epidemiología Clínica del Hospital Universitario Aarhus de Aalborg, Dinamarca (KOMUJ); del Departamento de Epidemiología del Instituto de Nutrición Humana de Postdam, Alemania (HBBB); de la Unidad de Epidemiología Molecular y Nutricional del Instituto de Investigación y Prevención del Cáncer de Florencia, Italia (GMDP); del Instituto de Medicina Preventiva de la Universidad de Copenhague, Centro de Salud Social, Copenhague, Dinamarca (TIAS); del Departamento de Nutrición de la Universidad de Wageningen, Países Bajos (EJMF).

2 Con el apoyo del proyecto DiOGenes (Diet, Obesity, and Genes), patrocinado por la Comunidad Europea (FOOD-CT-2005-513946). Partes intervinientes en el proyecto publicadas en <http://www.diogenes-eu.org/>

3 Enviar correspondencia a: DL van der A, National Institute for Public Health and the Environment (RIVM), PO Box 1, 3720 BA Bilthoven, Netherlands. Correo electrónico: daphne.van.der.a@rivm.nl

ANTECEDENTES

La fibra dietaria podría ser útil para la prevención de la obesidad. Hasta el momento, el papel que cumplen las diferentes fibras en la modificación del peso corporal no ha sido suficientemente estudiado.

OBJETIVO

Analizar la asociación entre la fibra dietaria total, la fibra de cereales y la de futas y verduras, y los cambios en el peso y la circunferencia de cintura.

DISEÑO

Llevamos a cabo un estudio de cohorte prospectivo con 89.432 participantes europeos, de entre 20 y 78 años de edad, sin antecedentes de cáncer, enfermedad cardiovascular ni diabetes en estado basal, con un período de seguimiento promedio de 6,5 años. La información alimentaria se recolectó mediante cuestionarios validados de frecuencia alimentaria específicos para cada país. En cada centro de investigación se realizaron múltiples análisis de regresión lineal y se combinaron los cálculos mediante meta-análisis de efectos aleatorios. Se realizaron modificaciones en el período de seguimiento, otras variables alimentarias, y factores antropométricos, demográficos y de estilo de vida en estado basal.

RESULTADOS

Se registró una asociación inversa entre la ingesta de fibra total y los subsiguientes cambios en el peso corporal y la circunferencia de cintura. Para un aumento en la ingesta de fibra total de 10-g/d, la modificación en el peso fue de -39 g/a (95% IC: -71, -7 g/a), y en la circunferencia de cintura de -0.08 cm/a (95% IC: -0,11, -0,05 cm/a). Un aumento de 10-g/d de fibra de cereales se asoció con un cambio en el peso de -77 g/a (95% IC: -127, -26 g/a), y en la circunferencia de cintura de -0.10 cm/a (95% IC: -0,18, -0,02 cm/a). No se halló relación alguna entre

la ingesta de fibras de frutas y verduras y los cambios en el peso, pero sí una asociación entre el consumo de estas fibras y la circunferencia de cintura similar a la registrada para los otros tipos de fibras estudiados.

CONCLUSIÓN

Los resultados que obtuvimos podrían otorgar un papel beneficioso a la ingesta de fibra dietaria – en especial la fibra de cereales – en la prevención del aumento de peso y la circunferencia de cintura.