

FRUTAS, VERDURAS Y ACEITE DE OLIVA Y RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA EN MUJERES ITALIANAS: ESTUDIO EPICOR

FRUIT, VEGETABLES, AND OLIVE OIL AND RISK OF CORONARY HEART DISEASE IN ITALIAN WOMEN: THE EPICOR STUDY.

BENDINELLI B, MASALA G, SAIIEVA C, SALVINI S, CALONICO C, SACERDOTE C, AGNOLI C, GRIONI S, FRASCA G, MATTIELLO A, CHIODINI P, TUMINO R, VINEIS P, PALLI D, PANICO S.

Molecular and Nutritional Epidemiology Unit, Cancer Research and Prevention Institute, Florence, Italy.

ANTECEDENTES: Numerosos estudios observacionales apoyan la recomendación de consumir cantidades suficientes de frutas y verduras como parte de una dieta saludable.

OBJETIVO: El presente estudio tuvo como objetivo investigar la relación entre el consumo de frutas, vegetales y aceite de oliva y la incidencia de enfermedad coronaria en 29.689 mujeres incluidas entre 1993 y 1998 en 5 cohortes del estudio *European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition* (EPIC) en el norte (Turín y Varese), centro (Florencia) y sur (Nápoles y Ragusa) de Italia.

DISEÑO: Se recolectaron las características antropométricas, de estilo de vida y de la dieta de las participantes al inicio del estudio. Se identificaron eventos coronarios mayores (infarto de miocardio mortal y no mortal y revascularización coronaria) mediante la revisión de historias clínicas. Los análisis se estratificaron por centro médico y se ajustaron para hipertensión, tabaquismo, nivel de educación, menopausia, actividad física, medidas antropométricas, ingesta de calorías no provenientes del alcohol, consumo de alcohol, consumo total de carne, frutas y vegetales.

RESULTADOS: La duración promedio del seguimiento fue de 7,85 años y se identificaron 144 eventos coronarios mayores. Se halló una importante reducción del riesgo coronario entre las mujeres en el cuartil más alto de consumo de vegetales de hoja (HR: 0,54; 95% IC: 0,33-0,90; P para la tendencia = 0,03) y aceite de oliva (HR: 0,56; 95% IC: 0,31-0,99; P para la tendencia = 0,04). Por el contrario, no se halló relación entre el consumo de fruta y el riesgo de enfermedad coronaria.

CONCLUSIÓN: En esta importante cohorte de mujeres italianas se halló una relación inversa entre el creciente consumo de vegetales de hoja y aceite de oliva y el riesgo de enfermedad coronaria.