

DIETA CON GRASA REDUCIDA O MODIFICADA PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

REDUCED OR MODIFIED DIETARY FAT FOR PREVENTING CARDIOVASCULAR DISEASE.

HOOPER L, SUMMERBELL CD, THOMPSON R, SILLS D, ROBERTS FG, MOORE H,
DAVEY SMITH G.

Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich, UK, NR4 7TJ.

RESUMEN

ANTECEDENTES: La reducción o modificación de la grasa dietaria tiene diferentes efectos sobre los factores de riesgo cardiovascular (tales como el colesterol sérico), pero sus efectos sobre otras cuestiones de salud no están tan claros.

OBJETIVOS: Evaluar el efecto de la reducción y/o modificación de las grasas dietarias sobre la mortalidad por cualquier causa, la mortalidad cardiovascular, la morbilidad cardiovascular y consecuencias cardiovasculares como infarto de miocardio, ACV y cáncer, en ensayos clínicos aleatorizados de ≥ 6 meses de duración.

ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA: Para esta actualización se realizaron búsquedas en el Registro Cochrane Central de Ensayos Clínicos (CENTRAL), MEDLINE y EMBASE, con fecha hasta junio de 2010.

CRITERIOS DE SELECCIÓN: Los estudios se ajustaron a los siguientes criterios: 1) aleatorizados con grupo control apropiado; 2) intención de reducir o modificar el consumo de grasa o colesterol (excluyendo sólo las intervenciones con omega-3); 3) estudios no multifactoriales; 4) pacientes adultos con o sin patología cardiovascular; 5) intervención durante un mínimo de 6 meses; 6) datos disponibles sobre morbilidad o morbilidad cardiovascular.

RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS: Se extrajeron los números de participantes que registraron eventos de salud en cada grupo de manera independiente en duplicado, y se realizaron metaanálisis de efectos aleatorios, meta-regresión, análisis de subgrupos, análisis de sensibilidad y *funnel plots*.

RESULTADOS: Esta revisión actualizada sugirió que la reducción del consumo de grasas saturadas mediante la reducción y/o modificación de las grasas dietarias produce una disminución del riesgo de eventos cardiovasculares del 14% (RR 0,86; 95% CI: 0,77-0,96; 24 comparaciones; 65508 participantes de los cuales el 7% padecía un evento cardiovascular, I(2) 50%). El análisis de subgrupos sugirió que esta reducción en los eventos cardiovasculares fue observada en estudios de modificación de grasas dietarias (no reducción, que se relacionó directamente con el grado de efecto sobre colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos) de al menos 2 años de duración, y en estudios con varones (no mujeres). No se hallaron efectos claros de los cambios en el consumo de grasa sobre la mortalidad total (RR 0,98; 95% CI: 0,93-1,04; 71790 participantes) o cardiovascular (RR 0,94; 95% CI: 0,85-1,04; 65978 participantes).

CONCLUSIONES: Estos hallazgos sugieren una leve pero potencialmente importante reducción del riesgo cardiovascular en la modificación de la grasa dietaria, pero no en la reducción de la grasa total, en ensayos clínicos prolongados. Los consejos relacionados con la modificación del estilo de vida dados a aquellos pacientes con riesgo de enfermedad cardiovascular y a grupos con menor riesgo deberían seguir incluyendo la reducción permanente del consumo de grasas saturadas y el reemplazo parcial de las mismas por insaturadas. Aún no está claro qué tipo de grasa insaturada es el ideal.

Update of Cochrane Database Syst Rev. 2001;(3):CD002137.

PMID: 21735388 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Cochrane Database Syst Rev. 2011 Jul 6;(7):CD002137.

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21735388