

PATRONES DIETARIOS Y SUPERVIVENCIA EN LOS ADULTOS MAYORES

DIETARY PATTERNS AND SURVIVAL OF OLDER ADULTS.

ANDERSON AL, HARRIS TB, TYLAVSKY FA, PERRY SE, HOUSTON DK, HUE TF, STROTMEYER ES, SAHYOUN NR;

Health ABC Study.

Department of Nutrition and Food Science, University of Maryland, College Park, MD, USA. amylouiseanderson@yahoo.com

Resumen

ANTECEDENTES: Investigaciones recientes han relacionado los patrones dietarios generales con la supervivencia en los adultos mayores.

OBJETIVOS: El objetivo de este estudio fue determinar los patrones dietarios de una cohorte de adultos mayores, y analizar las relaciones entre estos patrones y la supervivencia durante un período de 10 años. Un objetivo secundario fue la evaluación de la calidad de vida y el estado nutricional de los pacientes de acuerdo con sus patrones dietarios.

DISEÑO: El *Health, Aging, and Body Composition Study* incluyó una cohorte de 3.075 adultos mayores. En este estudio, la mortalidad por cualquier causa se calculó desde el inicio y a lo largo de 10 años. El consumo de alimentos se calculó mediante un cuestionario de frecuencia de consumo de Block modificado, y los patrones dietarios de 2.582 participantes con datos completos se determinaron por análisis de grupos.

RESULTADOS: Se identificaron 6 grupos de patrones dietarios, incluyendo uno de Alimentos Saludables, caracterizado por una ingesta más elevada de productos lácteos descremados, frutas, cereales integrales, aves, pescados y vegetales. Los grupos Productos Lácteos Enteros y Dulces y Postres registraron un riesgo 1,4 veces mayor de mortalidad que el grupo Alimentos Saludables tras un ajuste para potenciales factores confundidores. El grupo Alimentos Saludables registró además una cantidad de años de vida saludable significativamente mayor y niveles más favorables de determinados biomarcadores nutricionales que los otros grupos.

CONCLUSIONES: Un patrón dietario consistente con las guías actuales que sugieren el consumo de cantidades relativamente elevadas de vegetales, frutas, cereales integrales, aves, pescados y lácteos descremados podría asociarse a un estado nutricional, una calidad de vida y un nivel de supervivencia superior en los adultos mayores.