

INGESTA DE FRUTAS Y VERDURAS Y CAMBIO PROSPECTIVO DEL PESO EN PARTICIPANTES DE UN ESTUDIO EUROPEO SOBRE CÁNCER Y NUTRICIÓN-ACTIVIDAD FÍSICA, NUTRICIÓN, ALCOHOL, CESACIÓN DE TABAQUISMO, COMIDAS FUERA DEL HOGAR Y OBESIDAD

FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION AND PROSPECTIVE WEIGHT CHANGE IN PARTICIPANTS OF THE EUROPEAN PROSPECTIVE INVESTIGATION INTO CANCER AND NUTRITION-PHYSICAL ACTIVITY, NUTRITION, ALCOHOL, CESSATION OF SMOKING, EATING OUT OF HOME, AND OBESITY STUDY

VERGNAUD AC, NORAT T, ROMAGUERA D, MOUW T, MAY AM, ROMIEU I, FREISLING H, SLIMANI N, BOUTRON-RUAULT MC, CLAVEL-CHAPELON F, MOROIS S, KAAKS R, TEUCHER B, BOEING H, BUIJSSE B, TJØNNELAND A, HALKJAER J, OVERVAD K, JAKOBSEN MU, RODRÍGUEZ L, AGUDO A, SÁNCHEZ MJ, AMIANO P, HUERTA JM, GURREA AB, WAREHAM N, KHAW KT, CROWE F, ORFANOS P, NASKA A, TRICHOPOULOU A, MASALA G, PALA V, TUMINO R, SACERDOTE C, MATTIELLO A, BUENO-DE-MESQUITA HB, VAN DUJNHOFEN FJ, DRAKE I, WIRFÄLT E, JOHANSSON I, HALLMANS G, ENGESET D, BRAATEN T, PARR CL, ODYSSEOS A, RIBOLI E, PEETERS PH.

Department of Epidemiology and Public Health, Imperial College London, United Kingdom. a.vergnaud@imperial.ac.uk

ANTECEDENTES: La ingesta de frutas y verduras puede prevenir el aumento de peso debido a su baja densidad energética y a su alto contenido de fibra dietaria.

OBJETIVO: Se evaluó la relación entre el consumo basal de frutas y verduras y el cambio de peso en los individuos que participaron de un estudio prospectivo sobre cáncer y nutrición (*European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition*) realizado en 10 países europeos.

DISEÑO: Se evaluaron las dietas de 373.803 participantes mediante cuestionarios validados por país al inicio del estudio. Se midió el peso al inicio y durante el seguimiento en la mayoría de los centros. Las relaciones entre las ingestas basales de frutas y verduras (por cada 100 g/día) y el cambio de peso (g/año) luego de un período de seguimiento de 5 años promedio fueron analizadas mediante modelos mixtos lineales controlados por edad, sexo y consumo calórico total, entre otros factores.

RESULTADOS: Luego de excluir a los sujetos con enfermedades crónicas o que podían no registrar adecuadamente sus consumos calóricos, se observó que las ingestas basales de frutas y verduras no tuvieron relación con el cambio de peso global. No obstante, los consumos basales de frutas y verduras se relacionaron de manera inversa con el cambio de peso en hombres y mujeres que dejaron de fumar durante el seguimiento. Se observaron relaciones débiles pero positivas entre el consumo de vegetales y el cambio de peso en mujeres que tenían sobrepeso, ex fumadoras, o que tenían elevadas puntuaciones en su patrón dietario, y relaciones débiles e inversas entre el consumo de frutas y el cambio de peso en mujeres mayores de 50 años, con peso normal, que nunca habían fumado o que tenían bajas puntuaciones en su patrón dietario.

CONCLUSIONES: En este importante estudio, las grandes ingestas basales de frutas y verduras (manteniendo los consumos calóricos totales constantes) no ejercieron una influencia sustancial sobre el cambio de peso global en el mediano plazo, pero sí pudieron ayudar a reducir el riesgo de aumento de peso en aquellas personas que dejaron de fumar. Las interacciones observadas en mujeres merecen una mayor observación