

# DIETAS BASADAS EN PLANTAS Y ATAQUES AL CORAZÓN REVISION DE HECHOS



**P:** ¿Consumir papas aumenta el riesgo de ataque al corazón?

**R:** Un estudio individual reveló que un alto consumo de dietas basadas en plantas que hace énfasis en las dietas con alimentos de plantas “menos saludables” se asoció con riesgos mayores de CHD (Enfermedad Cardíaca Coronaria).<sup>1</sup>

## CONTEXTO

Un estudio en el Journal of the American College of Cardiology (Revista de la Universidad Americana de Cardiología) examinó la asociación entre índices de dietas basadas en plantas y la incidencia de CHD. Los autores crearon un índice de dieta basado en plantas saludables (HPD) que incluía granos enteros, frutas/vegetales, nueces/legumbres, aceites y te/café) y un índice de alimentos de plantas menos saludables (UPH) que incluyó jugos, bebidas azucaradas, granos refinados, papas/fritas y dulces). Los resultados indicaron que una ingesta alta de una dieta basada en plantas rica en alimentos de plantas saludables se asocia con un riesgo significativamente más bajo de CHD, mientras que un índice de dieta basada en plantas que hace énfasis en alimentos de plantas menos saludables, se asoció con riesgo más alto de CHD. <sup>1</sup>

## HECHOS

El estudio tiene varias limitaciones y hace un número de suposiciones no fundamentadas, particularmente con respecto a las papas. Por ejemplo:

- **Una construcción previa de índices de dieta basados en plantas y fundamentados en modelos de consumo no válidos.** Los autores crearon índices de dieta basados "a priori" en plantas saludables y no saludables (HPDI y UPDI) (es decir, antes de recopilar los datos dietéticos) basándose en gran medida en su propia investigación previa y no en la prueba de la evidencia científica existente. Además, los índices se desarrollaron utilizando un sistema de puntuación no validado y no representan métodos estándares sobre informe de datos de frecuencia de alimentos, observados en la mayoría de los estudios epidemiológicos.
- **Delinear las papas como "poco saludables" y un factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares (CVD) no tiene apoyo científico.** Al contrario, varios estudios han demostrado que las papas, como parte de una dieta basada en plantas están asociadas con un riesgo reducido de CVD. Por ejemplo, Larsson et. al<sup>2</sup> no encontró asociación entre la ingesta de papas hervidas y CVD entre dos grandes cohortes prospectivos de adultos suecos. <sup>3</sup>De igual manera, un estudio sistemático reciente concluyó que los limitados datos existentes (no apoyan una asociación entre la ingesta de papa y CVD). Al contrario, una revisión sistemática y un meta-análisis de ocho estudios prospectivos entre Adventistas del Séptimo Día (que siguieron dietas vegetarianas que incluyen papas) mostraron que las dietas vegetarianas se asociaron con un 40% de riesgo reducido de eventos de enfermedad coronaria comparados con las dietas no vegetarianas. Y, un documento de revisión publicado en *Annals of Medicine* concluyeron que los resultados de estudios animales y pruebas limitadas con humanos sugieren que los componentes de la papa pueden impactar favorablemente la salud cardiometabólica. <sup>5</sup> Sin embargo, los resultados de estudios animales no se pueden generalizar a humanos, y se necesita mucha investigación en humanos para proporcionar conclusiones definitivas.
- **Todos los riesgos fueron creados igual:** En este estudio, los investigadores trataron todos los alimentos del grupo no saludable igualmente cuando se trató del riesgo de enfermedad cardíaca. Así, la alta ingesta de papas horneadas conllevaría la misma calificación de riesgo que la alta ingesta de alimentos con azúcares añadidos (es decir, bebidas endulzadas con azúcar) o exceso de sodio (ej. granos refinados). También implicó que todos los alimentos del grupo no saludable estaban asociados con un mayor riesgo de varias enfermedades; sin embargo, los investigadores no reportaron datos que respaldaran esta implicación.

- **Confusión y multicolinealidad:** cuando se examinan varias variables juntas y al mismo tiempo, es difícil identificar cuál variable fue la responsable de la asociación "significativa". El grupo de dieta no saludable se compone de seis alimentos / grupos de alimentos diferentes. Se desconoce qué alimento o alimentos en los patrones de alimentación generales fueron responsables de la asociación positiva con la CHD. Y, como se describe a continuación, es muy probable que algunos de los alimentos / grupos de alimentos en la "categoría no saludable" solo hagan que otros se asocien erróneamente.
- **Asociación NO causalidad:** Como estudio epidemiológico cruzado-seccional, los datos solamente sugieren una asociación; no pueden mostrar causa y efecto.

---

## REFERENCIAS

1. Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, Rexrode KM, Rimm EB, Hu F. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *J Am Coll Cardiol.* 2017 Jul 25;70(4):411-422.
2. Larssen SC and Wolk A. Potato consumption and risk of cardiovascular disease: 2 prospective cohort studies *Am J Clin Nutr* 2016; 104(5):1245-1252.
3. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Vølle M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. *Am J Clin Nutr.* 104(2):489-98.

4. Kwok CS, Umar S, Myint PK, Mamas MA, Loke YK. Vegetarian diet, Seventh Day Adventists and risk of cardiovascular mortality: A systematic review and meta-analysis. *Int J Cardiol.* 2014;176:680-686.
5. McGill CR, Kurilich AC, Davignon J. The role of potatoes and potato components in cardiometabolic health: a review. *Ann Med.* 2013;45(7):467-73.