

Carta al Editor / Letter to Editor

El consumo de frutas y verduras se asocia a menor mortalidad: 5 porciones al día es bueno, ¡pero 10 serían mejor!

Eating fruits and vegetables is associated with less mortality risk: Five portions daily are good, but ten could be better.

Sr. Editor

El consumo de frutas y verduras es parte fundamental de una dieta saludable y balanceada. Su consumo se relaciona con un menor riesgo de mortalidad asociada principalmente a enfermedades cardiovasculares (ECVs) y cáncer. Ambas patologías lideran el ranking de mortalidad prematura en el mundo y fueron responsables de más de 255 millones de muertes a nivel mundial en el año 2013¹.

La recomendación para el consumo de frutas y verduras de "5 al día" ha sido adoptada por la mayor parte de los países y entidades de salud a nivel mundial^{1,2}. No obstante, si bien hay evidencia que comprueba que comer 5 porciones de frutas y verduras al día (equivalente a 400 gramos por día) reduce el riesgo de desarrollar ECVs y cáncer, se desconoce cuál sería el consumo óptimo para obtener los mayores beneficios en salud.

El estudio de Aune y cols.³, da respuesta a esta interrogante al publicar un meta-análisis que incluyó 95 estudios longitudinales realizados en USA, Europa, Australia y Asia, y que integró datos de más de 2 millones de personas. Este estudio reportó que, por cada 200 gramos de frutas y verduras consumidos en un día, el riesgo de mortalidad coronaria disminuye en un 8%, observándose además una reducción de un 24% al consumir 800 gramos de frutas y verduras por día (equivalente a 10 porciones) (Figura 1). Reducciones similares fueron identificadas para mortalidad asociada a enfermedad cerebrovascular isquémica (-6% y -33%), ECVs (-8% y -28%), y mortalidad total (-10% y -31%) por cada 200 y 800 gramos de frutas y verduras consumidas por día, respectivamente. Con respecto al cáncer, se observaron reducciones equivalentes a un 3% para 200 gramos de consumo y de un 14% para 600 gramos de frutas y verduras por día. No se observaron mayores beneficios en la reducción de mortalidad asociada al cáncer al consumir >600 gramos por día. Además, del beneficio asociado a la cantidad de consumo, los autores señalaron los tipos de frutas y verduras que ofrecen una mayor protección contra ECVs y cáncer³, demostrando que el consumo de frutas como peras, manzanas, frutas cítricas; y de verduras de hoja verde y plantas crucíferas (brócoli, repollitos de bruselas, coliflor, etc.), se asocian

Fanny Petermann^{1,2}, Ana María Labraña¹, Eliana Duran¹, Ana María Leiva³, María Martínez⁴, Carlos Salas⁵, Alex Garrido-Méndez⁶, Carlos Celis-Morales².

1. Departamento de Nutrición y Dietética, Facultad de Farmacia, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.
2. BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Science, University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom, G2 8AT.
3. Instituto de Anatomía, Histología y Patología, Facultad de Medicina, Universidad Austral de Chile. Valdivia, Chile.
4. Instituto de Farmacia, Facultad de Ciencias, Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile.
5. Departamento de Educación Física, Facultad de Educación, Universidad de Concepción. Concepción, Chile.
6. Escuela de Educación Física, Universidad San Sebastián. Concepción, Chile.
7. Centro de Investigación en Fisiología del Ejercicio – CIFE, Universidad Mayor, Santiago, Chile.

Dirigir correspondencia a: Dr Carlos Celis-Morales.
BHF Glasgow Cardiovascular Research Centre, Institute of Cardiovascular and Medical Sciences, University of Glasgow, 126 University place, Glasgow, United Kingdom.
Tel: (44)01413304201;
Email: carlos.celis@glasgow.ac.uk

Este trabajo fue recibido el 14 de septiembre de 2017.
Aceptado con modificaciones: 03 de noviembre de 2017.
Aceptado para ser publicado: 04 de enero de 2018.

con una menor mortalidad total y mortalidad por ECVs, mientras que vegetales de color verde o amarillo junto a plantas crucíferas, se asociaron a una reducción en la mortalidad por cáncer³.

Los autores estimaron que alrededor de 5,6 y 7,8 millones de muertes prematuras en el mundo podrían ser atribuidas a consumir menos de 500 y 800 gramos de frutas y verduras por día, respectivamente. La realidad en Chile evidencia una brecha aún más grande si tomamos en cuenta la nueva recomendación de "10 al día" señalada por los autores. En el año 2013, las muertes por enfermedades del sistema circulatorio y tumores malignos lideraban el ranking de mortalidad en Chile tanto en hombres como en mujeres (51% y 54% respectivamente)⁴. Por otro lado,

la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA) 2014, evidenció que un 52% de la población cumple la recomendación de "5 al día", con un consumo promedio de 168 g/día y siendo las verduras más consumidas el tomate, la lechuga y la zanahoria; y entre las frutas el plátano, la manzana y la naranja⁵. No obstante, es importante tener en cuenta que los resultados de la ENCA 2014 podrían estar sobrevalorando el consumo de frutas y verduras de

la población como es común en mediciones realizadas a través de cuestionarios⁶, existiendo la posibilidad de que el porcentaje de la población que no cumpla con las recomendaciones de frutas y verduras en Chile sean aún mayor a lo estimado por la ENCA 2014.

Frente a estos resultados, aparecen más preguntas que respuestas: ¿Cuáles son las estrategias que se están realizando a nivel gubernamental para cambiar estas

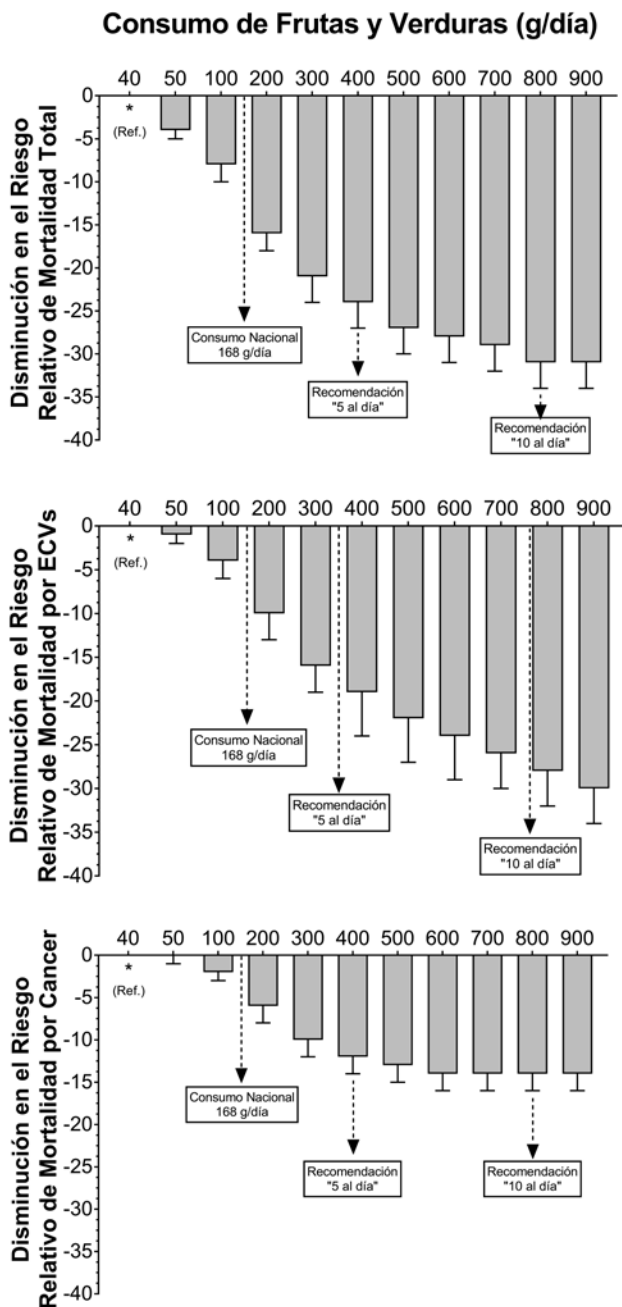


Figura 1. Asociación entre mortalidad y consumo de frutas y verduras.

Datos presentados como disminución en el riesgo relativo (95% IC) de mortalidad total, mortalidad por ECVs, y mortalidad por cáncer según gramos de frutas y verduras consumidos por día. Datos adaptados de Aune y cols³.

estadísticas? ¿Es suficiente la educación alimentaria que se está otorgando desde la primera infancia a nivel país?

Sin duda los desafíos pendientes son muchos, por lo cual implementar políticas gubernamentales que promuevan y faciliten el consumo de frutas y verduras a nivel nacional, son indispensables. Se deberían considerar políticas orientadas a una mayor educación alimentaria, centradas no sólo en la cantidad sino también en la calidad de los alimentos que se deben escoger. De esta manera se disminuirá el riesgo de mortalidad por ECVs y cáncer y se asegurará una mejor calidad de vida para la población.

BIBLIOGRAFÍA

1. *GBD 2013 Mortality and Causes of Death Collaborators. Global, regional, and national age-sex specific all-cause and cause-specific mortality for 240 causes of death, 1990; 2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. The Lancet* 2014; 385(9963): 117-171.
2. WHO. *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks WHO; 2009.*
3. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, Greenwood DC, Riboli E, Vatten LJ, Tonstad S. *Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. Int J Epidemiol* 2017; 46(3): 1029-1056.
4. INE. *Mortality in Chile: 2003 y 2013. Instituto Nacional de Estadística, Chile. 2015.*
5. MINSAL. *Final Report National Food Consumption Survey. Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. 2014.*
6. Westterterp KR, Goris AHC. *Validity of the assessment of dietary intake: problems of misreporting. Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2002; 5(5): 489-493.