

INFLUENCIA DE UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS EN LA INCIDENCIA DE DIABETES MELLITUS TIPO 2

Joaquin Ortiz, Melanie Pereyra, Florencia Profice, Mikaela Sellanes, Valentina Sención
Tutora: Lic. Nut. Allyson Gómez, Mag. ^{1*} Cotutora: Lic. Nut. Patricia Arias²

¹ Departamento de Alimentos / Escuela de Nutrición / Universidad de la República
² Departamento de Nutrición y Dietética / Hospital de Clínicas / Universidad de la República
*Email: agomez@nutricion.edu.uy

Introducción

La Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) es una enfermedad crónica no transmisible, cuya prevalencia va en aumento a nivel mundial. Su desarrollo es progresivo y está asociado a factores conductuales de la población, entre ellos patrón de alimentación, peso corporal e índice de masa corporal (IMC). Estudios han demostrado que el consumo de patrones de alimentación basados en plantas es especialmente beneficioso en la reducción del desarrollo de DM2.

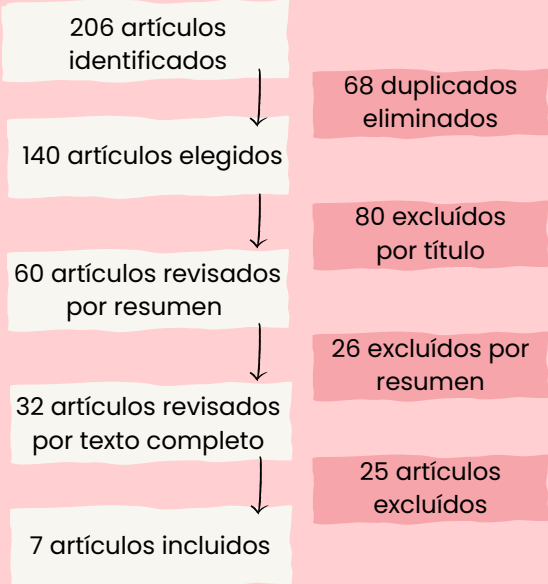
Objetivo

Conocer si existe relación entre la adherencia a una alimentación basada en plantas (ABP) y la disminución en la incidencia de DM2 en adultos sanos, en comparación a una alimentación omnívora (AO).

Metodología

Se realizó una revisión narrativa mediante la búsqueda de estudios publicados en las bases de datos PubMed y Ebsco Host en el período de tiempo comprendido desde el año 2012 al 2022. A partir de los criterios de inclusión y exclusión establecidos se seleccionaron siete estudios.

Cuadro 1. Proceso de inclusión y exclusión de los estudios por título, resumen y texto completo.



Fuente: elaboración propia

Resultados

Tabla 1. Características de los estudios seleccionados.

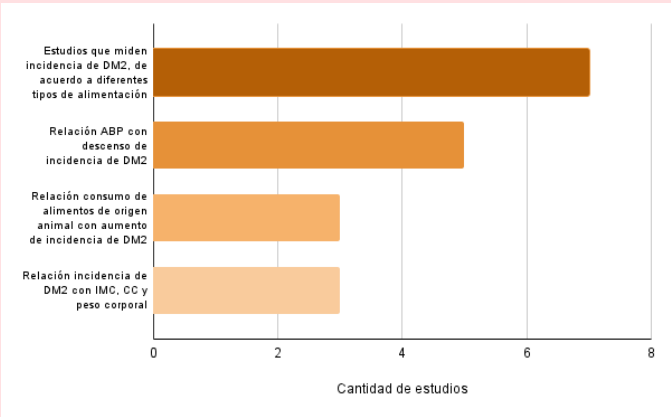
Año publicación / País / Primer autor	Diseño estudio / Población participante / Período seguimiento	Resultados
2022 / Reino Unido / Boonpor, J.	Estudio cohorte prospectivo / n=203.790 / edades 37-73 años / período promedio de seguimiento 5,4 años	Consumidores de pescado tienen un 48% menor riesgo de DM2, mientras que los consumidores de pescado y aves un 38% de reducción, en comparación con los consumidores de carnes rojas.
2022 / Corea del Sur / Kim, J.	Estudio cohorte prospectivo / n=7393 / edades 40-69 años / 14 años de seguimiento	Un cambio positivo vinculado a una ABP saludable, implicó una reducción de hasta un 14% de riesgo de DM2.
2020 / Estados Unidos / Choi, Y.	Estudio cohorte prospectivo / n=2534 / edades: 18-30 años / 30 años de seguimiento.	Un cambio positivo en la alimentación, orientado a una ABP saludable, significó una reducción de hasta el 48% en el riesgo de padecer DM2 durante los siguientes 10 años.
2019 / Reino Unido / Papier, K.	Estudio cohorte prospectivo / n=45.314 / edades 20-90 años / media de seguimiento 17 años y 6 meses	Vegetarianos tienen un riesgo 11% menor de desarrollo de DM2 en comparación con consumidores regulares de carne roja.
2018 / Países Bajos / Chen, Z.	Estudio cohorte prospectivo / 3 cohortes:n= 192.567 participantes / edades 25-75 años / Más de 15 años de seguimiento	Individuos que más aumentaron el consumo de alimentos de origen animal fueron asociados a un 10% de mayor riesgo DM2.
2018 / Países Bajos / Chen, Z.	Estudio cohorte prospectivo / n=6770 / edades mayores a 45 años / período promedio de seguimiento de 5,7 y 7,3 años	La ingesta de una alimentación mayormente basada en plantas y menos basada en alimentos de origen animal está asociada con una reducción de un 18% de riesgo de DM2.
2016 / Estados Unidos / Satija, A.	Estudio cohorte prospectivo / 3 cohortes: n= 200.727 / edades 25-75 años / Más de 20 años de seguimiento	Seguir una ABP saludable se asocia con una reducción de hasta un 34% en el riesgo de desarrollo de DM2, mientras que una ABP no saludable disminuye hasta un 20% el riesgo.

Fuente: elaboración propia

De los estudios seleccionados:

- Tres de ellos concluyen en que la inclusión de alimentos de origen vegetal saludables, reducen la incidencia de DM2.
- Tres estudios argumentan que el incremento en el consumo de carne aumenta la incidencia de DM2.
- Seis estudios mencionan que los cambios en la incidencia de la DM2 se relacionan con el peso corporal.
- Los siete estudios seleccionados, comparan la incidencia de DM2 en consumidores de diversos patrones de alimentación, tales como ABP, AV y AVG y AO.

Grafica 1. Categorización de los estudios seleccionados según temática.



Fuente: elaboración propia

Conclusiones

- La similitud en los resultados obtenidos permite afirmar que existiría una relación entre una ABP y un descenso en la incidencia de DM2 en adultos, en comparación a una AO.
- La adherencia a una ABP podría ser un importante factor de protección frente al desarrollo de DM2 debido a su bajo aporte de grasas saturadas y colesterol, y un adecuado contenido de fibra dietética.