

# INCIDENCIA DE LA DIETA VEGANA Y NO VEGANA EN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL DE ADULTOS Y ADULTOS MAYORES: UNA REVISIÓN NARRATIVA.

MARÍA VALENTINA RODRIGUEZ CALO, VALENTINA ROSAS ARAÚJO.

TUTORA: PROF. LIC. EN NUTRICIÓN JACQUELINE LUCAS<sup>1\*</sup> CO-TUTORA: ASIST. LIC. EN NUTRICIÓN VANESSA GUGLIUCCI<sup>2</sup>

<sup>1</sup> DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN BÁSICA, <sup>2</sup> UNIDAD DEL NIVEL PROFESIONAL  
ESCUELA DE NUTRICIÓN, UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA, MONTEVIDEO, URUGUAY \*EMAIL: MJLUCAS@NUTRICION.EDU.UY

## INTRODUCCIÓN

El Índice de Masa Corporal (IMC) es el cociente entre el peso corporal y la talla al cuadrado (kg/m²), y es un indicador antropométrico que se utiliza para evaluar el estado nutricional de las personas (1). El mismo sirve para clasificar bajo peso, normopeso, sobrepeso u obesidad en adultos y adultos mayores (2,3). Entre los distintos patrones de dieta, encontramos a la dieta mediterránea, la paleolítica, dietas bajas en carbohidratos y grasas, dieta occidental y la dieta vegana (4,5). La evidencia científica disponible ha demostrado diferencias considerables en el IMC de las personas que siguen un patrón alimentario vegano y aquellos que no siguen este patrón (6-9).

## OBJETIVO

Analizar a través de la revisión narrativa la incidencia de la dieta vegana y no vegana en el IMC de adultos y adultos mayores.

METODOLOGÍA

Revisión narrativa  
Base de datos: PUBMED.

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Artículos científicos primarios a texto completo.
- Año 2012 al año 2022
- Población de estudio adultos y adultos mayores que opten por una dieta vegana y no vegana sin patologías asociadas.
- Artículos en Inglés.

### CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Artículos con fuente de información secundaria, terciaria, cuaternaria o cartas al escritor
- Artículos publicados antes del 2012 y después del 2022
- Investigaciones con población con patologías asociadas. Niños, adolescentes, embarazadas, deportistas y deportistas de alto rendimiento
- Otras dietas vegetarianas estudiadas individualmente.
- Experimentos con animales.

98 artículos identificados en la búsqueda

75 artículos excluidos por título

23 artículos revisados por resumen

7 artículos excluidos por resumen

16 artículos revisados por texto completo

9 artículos excluidos por texto completo

7 artículos seleccionados

## RESULTADOS

Descripción general de los estudios incluidos

Artículos con resultados estadísticamente significativos

| Autor                                    | Intervención                                                                                                 | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Al-Mohaithef, Arabia Saudita, 2022 (10). | - Dieta vegana<br>-No vegetarianos (consumen carnes y aves).                                                 | Entre el IMC de los participantes veganos y no vegetarianos, se observaron diferencias (p< 0001), donde la prevalencia de bajo peso fue mayor en los veganos (25.9%) y la prevalencia de obesidad fue mayor en los no vegetarianos (21%).                                           |
| Gili R et al, Argentina, 2019 (11).      | - Veganos<br>-No vegetarianos (consumen carnes rojas, aves y/o pescado con regularidad).                     | Los veganos presentaron menor IMC en comparación con los individuos no vegetarianos. Las personas que adoptaron el patrón dietético vegano tienen menos sobrepeso y obesidad que los no vegetarianos (p< 0.001).                                                                    |
| Jakše, B et al, Eslovenia, 2021 (12).    | - Veganos<br>- No veganos (omnívoros, lacto-vegetarianos, ovo-vegetarianos y pesco-vegetarianos).            | El IMC de los veganos fue más bajo en comparación con los individuos no veganos (p< 0,001). El promedio de IMC de los veganos estaba dentro del rango normal (22,8 kg/m² ± 2,4), mientras que el IMC promedio de los no veganos estaba en el rango de sobrepeso (26,6 kg/m² ± 3,6). |
| Tong TY, Reino Unido, 2018 (13).         | -Veganos<br>-Consumidores regulares de carne (consumen carne roja y procesada tres o más veces a la semana). | Los veganos tenían un IMC más bajo en comparación a los consumidores regulares de carne (p<0.005).                                                                                                                                                                                  |

Artículos con resultados estadísticamente no significativos

| Autor                                     | Intervención                                                                                               | Resultados                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Brytek, A, Polonia, 2020 (14).            | - Dieta vegana<br>- Dieta omnívora (inclusión de alimentos de origen animal y vegetal).                    | No se observaron diferencias entre el índice de masa corporal de la dieta vegana y la dieta omnívora (p = 0,071).<br>IMC dieta vegana: 21,46 kg/m² ± 4,10<br>IMC dieta omnívora: 23,01 kg/m² ± 5,35                                       |
| Ferguson J et al, Australia, 2022 (15).   | - Veganos<br>- Carnívoros habituales (≥ 1 vez por semana consumen: carnes, fiambres, salchichas, pescado). | Las personas que seguían un patrón dietético vegano tenían el peso corporal y el IMC más bajo pero la diferencia no era estadísticamente significativa.<br>IMC veganos: 24,1 kg/m² ± 3,1.<br>IMC carnívoros habituales: 27.8 kg/m² ± 5,7. |
| Heiss, S et al, Estados Unidos 2017 (16). | - Veganos<br>- Omnívoros (personas que declararon no seguir una dieta vegetariana).                        | No se encontraron diferencias en el IMC de veganos y omnívoros (p= 0,12). Los veganos eran más propensos a tener bajo peso y menos propensos a tener sobrepeso.                                                                           |

## CONCLUSIÓN

La dieta vegana y las dietas no veganas inciden en el IMC de los adultos y adultos mayores, ya que los individuos no veganos se caracterizan mayormente por presentar sobrepeso y obesidad, y las personas con dieta vegana generalmente se asociaron con un IMC menor. Sin embargo, también existió parte de la población no vegana con bajo peso y veganos con sobrepeso u obesidad.

BIBLIOGRAFÍA

(1) Organización Mundial de la Salud. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría [Internet]. 1995. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42132/WHO\\_TRS\\_854\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42132/WHO_TRS_854_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
(2) Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: Informe de una consulta conjunta de expertos de la OMS y la FAO. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud; 2003.  
(3) Programa de Salud del Adulto Mayor, Ministerio de Salud. Manual de Aplicación para el Examen de Medicina Preventiva del Adulto Mayor. Chile. 2018. <https://www.minsal.cl/portal/url/item/ab1814348f6c2af6e04001011e011907.pdf>  
(4) Sanchez Machado d'Almeida K, Ronchi Spillere S, Zuchinali P, Corrêa Souza G. Mediterranean diet and other dietary patterns in primary prevention of heart failure and changes in cardiac function markers: A systematic review. Nutrients [Internet]. 2018;10(1). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29320401/>  
(5) Aljefree N, Ahmed F. Association between dietary pattern and risk of cardiovascular disease among adults in the Middle East and North Africa region: a systematic review. Food Nutr Res [Internet]. 2015;59:27486. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26088003/>  
(6) Haddad EH, Berk LS, Kettering JD, Hubbard RW, Peters WR. Dietary intake and biochemical, hematologic, and immune status of vegans compared with nonvegetarians. Soy J Clin Nutr [Internet]. 1999;70(3 suplementos):586S-593S. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10479236/>  
(7) Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ, Schumann D, Adams J, et al. Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. J Nutr Educ Behav [Internet]. 2017;49(7):561-567.e1. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28689610/>  
(8) Clarys P, Delens T, Huybrechts I, Derieemaeker P, Vanaelst B, De Keyser W, et al. Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. Nutrients [Internet]. 2014;6(3):1318-32. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24667136/>  
(9) Fresán U, Sabaté J. Vegetarian Diets: Planetary Health and Its Alignment with Human Health. Adv Nutr [Internet]. 2019;10(Suplemento. 4):S380-8. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31728487/>  
(10) Al-Mohaithef M. Prevalence of vegan/vegetarian diet and eating behavior among Saudi adults and its correlation with body mass index: A cross-sectional study. Frente Nutr [Internet]. 2022;9:966629. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9520056/#:po=35.7143>  
(11) Gili RV, Leeson S, Montes-Chañi EM, Xutuc D, Contreras-Guillén IA, Guerrero-Flores GH, et al. Healthy Vegan Lifestyle Habits among Argentinian Vegetarians and Non-Vegetarians. Nutrients [Internet]. 2019;11(1):154. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30642046/>  
(12) Jakše B, Jakše BA, Codnov U, Pinter S. Nutritional, Cardiovascular Health and Lifestyle Status of 'Health Conscious' Adult Vegans and Non-Vegans from Slovenia: A Cross-Sectional Self-Reported Survey [Internet]. nih.gov. 2021. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8199727/>  
(13) Tong TY, Key TJ, Sobiechski JG, Bradbury KE. Anthropometric and physiologic characteristics in white and British Indian vegetarians and nonvegetarians in the UK Biobank. Soy J Clin Nutr [Internet]. 2018;107(6):909-20. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29689310/>  
(14) Brytek-Matera A. Restrained Eating and Vegan, Vegetarian and Omnivore Dietary Intakes. Nutrients [Internet]. 2020;12(7):2133. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32709060/>  
(15) Ferguson JJ, Oldmeadow C, Mishra GD, Garg ML. Plant-based dietary patterns are associated with lower body weight, BMI and waist circumference in older Australian women. Salud Publica Nutr [Internet]. 2022;25(1):18-31. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34482853/>  
(16) Heiss S, Cofino JA, Hormes JM. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. Appetite [Internet]. 2017;118:129-35. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28780065/>