

Relación entre la ingesta de frutas y hortalizas y el riesgo de síndrome metabólico y sus trastornos en las mujeres coreanas según el estado de la menopausia

Asia Pac J Clin Nutr. 2017 May; 26 (3): 514-523. Doi: 10.6133 / apjcn.042016.03.

Hong SA, Kim MK

La asociación entre la ingesta de frutas y hortalizas (FV) y el riesgo del síndrome metabólico (MetS) no se ha dilucidado completamente, en particular por el estado de la menopausia.

Se estudió una población de 2.999 mujeres de 40 a 64 años que participaron en la Cuarta Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Corea. La definición de MetS y sus componentes se basó en el Programa Nacional de Educación sobre el Colesterol modificado III del Panel de Tratamiento de Adultos (NCEP ATP III) para los coreanos. Los datos dietéticos se evaluaron mediante un diario de 24 horas.

La ingesta de frutas se relacionó inversamente solo con el riesgo de hipertensión arterial (PA), pero no con MetS. El consumo total de vegetales estuvo inversamente asociado con el riesgo de MetS, y cuando se combinó con frutas, la asociación inversa se observó incluso en sus características de triglicéridos altos (TG) y colesterol HDL

bajo, así como MetS. La evaluación de las mujeres por estado menopáusico reveló que la asociación inversa con el riesgo de MetS se encontró solo en las mujeres posmenopáusicas con mayor cantidad de vegetales totales y mayor ingesta de hortalizas totales y de FV (aOR = 0,47, IC del 95% = 0,29-0,75, p tendencia = 0,003 y aOR = 0,54, IC del 95% = 0,35 - 0,85, p tendencia = 0,007, respectivamente). El análisis de las características de MetS mostró que mientras que la asociación inversa de las hortalizas totales o la ingesta total de FV se observó con alto riesgo de TG en las mujeres posmenopáusicas, la ingesta de frutas se asoció inversamente con un alto riesgo de PA en mujeres premenopáusicas (aOR = 0,54; 0,79, p tendencia = 0,004).

Los resultados sugieren que mientras que la ingesta de frutas se asoció inversamente con un alta PA en mujeres premenopáusicas, una mayor ingesta de verduras y VF total puede proteger contra el riesgo de MetS, particularmente en mujeres posmenopáusicas.