

ASPECTOS DESTACADOS DEL VII CONGRESO INTERNACIONAL DE NUTRICIÓN VEGETARIANA

FEATURED ASPECTS OF THE VII VEGETARIAN NUTRITION INTERNATIONAL CONGRESS

Hector Daniel Murrillo-Coronado¹

El VII Congreso Internacional de Nutrición Vegetariana (CINV) se realizó del 26 al 28 de febrero del 2018 en Loma Linda, CA. Este evento se realiza cada 5 años y convoca a los principales expertos de la dieta basada en plantas para exponer al personal del área de la salud y personas interesadas, las más recientes investigaciones que se han realizado en este aspecto de la nutrición¹. Los ponentes fueron reconocidos médicos, investigadores y expertos en nutrición de distintas instituciones médicas y educativas alrededor del mundo como la Universidad de Harvard, la Universidad de Loma Linda, la Universidad de Yale, la Universidad de Oxford, la Universidad de Otago, la Universidad de Toronto, entre otras.

El tema del VII CINV de este año fue "Nutrición basada en plantas para la salud personal, de la población y del planeta". Bajo este enfoque se expusieron los beneficios de seguir esta alimentación para prevenir, controlar e incluso revertir algunas de las enfermedades no transmisibles como la diabetes mellitus, la hipertensión arterial, la obesidad y el cáncer.

Se presentaron resultados recientes de algunos de los estudios epidemiológicos que han seguido poblaciones vegetarianas. El Estudio de Salud Adventista-2 (AHS-2) ha recopilado datos de los hábitos alimenticios de 96 mil adventistas. Se han encontrados beneficios de la dieta vegetariana incluyendo menor mortalidad, menor riesgo de enfermedad cardiovascular y menor incidencia de cáncer, diabetes, hipertensión y obesidad^{2,3,4,5}.

El estudio EPIC-Oxford es una cohorte de 65 mil hombres y mujeres de Reino Unido, que ha estudiado y comparado vegetarianos y no vegetarianos⁶. Los resultados concuerdan con otros estudios epidemiológicos y se destaca que los vegetarianos tienen menor índice de masa corporal, colesterol y más bajos niveles de presión arterial en comparación con los no vegetarianos⁷. Así como menor riesgo de cáncer, enfermedad diverticular, cataratas pero no de cálculos biliares^{8,9,10,11}.

Así mismo las cohortes de Tzu Chi Health Study y Tzu Chi Vegetarian Study que estudian poblaciones en Asia muestran menor riesgo de diabetes mellitus, enfermedad cerebrovascular isquémica y hemorrágica, gota y demencia en los vegetarianos^{12,13}. Adicional a esto, el Indian Migration Study Cohort mostró que la India cuenta con la mayor prevalencia de vegetarianos siendo de hasta 30% en las mujeres y 22% en los hombres y se ha encontrado menor riesgo en los factores cardiovasculares de los vegetarianos que en los no vegetarianos^{14,15}.

Se abordó la relación de la dieta basada en plantas en algunas etapas de la vida.

La niñez es una etapa que puede afectar en gran medida la vida de la persona. Actualmente tenemos un gran problema de salud pública con el sobrepeso y la obesidad infantil. La dieta materna y el estilo de vida de la embarazada afectan de manera directa el crecimiento fetal y de la infancia^{16,17}.

La otra etapa de la vida que se abordó fue el envejecimiento. La dieta afecta la forma de envejecer y determina en gran medida la salud de los huesos. Una dieta adecuada en edad avanzada puede ayudar a prevenir la osteoporosis y así disminuir el riesgo de fracturas¹⁸.

Entre otros temas se abordó la relación entre la flora intestinal y la dieta. La evidencia de este tema aún es muy

¹ Escuela de Medicina, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Montemorelos.

² Latin American Lifestyle Medicine Association.

Citar como: Hector Daniel Murrillo-Coronado. Aspectos destacados del VII Congreso internacional de nutrición vegetariana. [Sección Especial]. 2018;18(2):98-100. DOI 10.25176/RFMH.v18.n2.1293

pobre. Pero pareciera ser que la flora intestinal puede afectar de manera positiva la salud cardiovascular en relación a las antocianinas derivadas de una dieta rica en polifenoles¹⁹. Sabemos de la asociación del consumo de nueces con la salud, pues hay un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y de algunos tipos de cáncer. Sin embargo, se mencionó que hay estudios que sugieren que ésta asociación se debe a efectos de la flora intestinal²⁰.

Al hablar de las enfermedades no transmisibles se hizo énfasis en toda la evidencia que demuestra que una dieta basada en plantas es eficaz para prevenir, controlar y revertir estas enfermedades. En la enfermedad cardiovascular el énfasis fue en las legumbres y su capacidad para ayudar a disminuir algunos de los riesgos cardiovasculares como son el peso corporal, la glucemia, los lípidos y la presión arterial²¹. Al hablar de obesidad se mencionó que las personas que tienen una dieta basada en plantas tienen un menor IMC debido a que tienen una reducción de la densidad de la energía de la dieta por el alto contenido de fibra y al bajo contenido de grasa de estos alimentos y por el incremento del gasto de la energía postprandial²². Una dieta basada en plantas caracterizada por un consumo elevado de frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas y un mínimo de productos animales es eficaz para controlar la diabetes mellitus tipo 2 así como las complicaciones micro y macro vasculares²³. Hablando de cáncer de mama la evidencia sugiere el consumo de soya después del diagnóstico reduce la recurrencia y la mortalidad²⁴.

Entre otros temas abordados se mencionó la importancia de tomar en cuenta el medio ambiente. Tener una dieta basada en carne no es sustentable para el planeta. No se podría alimentar a toda la población mundial con un régimen dietético de este tipo y debido al uso de agua, uso de tierra y emisión de gases se

sugiere que es menos sustentable que si se siguiera una dieta vegetariana. La emisión de gases de efecto invernadero de una dieta vegetariana es 30% menor que las dietas no vegetarianas^{25, 26}.

Se revisó la posición actual de la Academia de Nutrición y Dietética que respecto la dieta vegetariana dice "las dietas vegetarianas, incluidas las veganas, planificadas de forma adecuada son saludables, nutricionalmente adecuadas y pueden brindar beneficios de salud para la prevención y el tratamiento de ciertas enfermedades". Y se hizo énfasis en la necesidad de monitorizar regularmente los niveles de vitamina B12. Es necesario suplirla por medio de suplementos o alimentos enriquecidos para evitar el desarrollo de enfermedades relacionadas con su deficiencia²⁷.

El VII ICVN mostró que hay suficiente evidencia para respaldar que adoptar una dieta vegetariana es seguro y además trae beneficios a la salud, previene enfermedades, es más sustentable y contribuye a mejorar la salud del planeta.

Contribuciones de autoría: El autor participó en la generación, redacción y aprobación final del artículo original.

Financiamiento: Autofinanciado.

Conflicto de interés: El autor declara no tener conflictos de interés en relación al contenido de este documento.

Recibido: 05 de enero del 2018

Aprobado: 12 de marzo del 2018

Correspondencia: Hector Daniel Murrillo Coronado

Dirección: Universidad de Montemorelos, Escuela de Medicina, Avenida Libertad 1300 Pte, Montemorelos, Nuevo León, México

Teléfono: 8182570462

Correo: hectormurillo@um.edu.mx

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Wien M, Rajaram S, Sabaté J. Preface to the Sixth International Congress on Vegetarian Nutrition. *Am J Clin Nutr* [Internet]. 2014 Jul 1;100(suppl_1):311S–312S. Available from: <http://dx.doi.org/10.3945/ajcn.113.071498>
2. Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Knutsen S, et al. Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study 2. *JAMA Intern Med* [Internet]. 2013;173(13):1230. Available from: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamainternmed.2013.6473>
3. Fraser G, Katuli S, Anousheh R, Knutsen S, Herring P, Fan J. Vegetarian diets and cardiovascular risk factors in black members of the Adventist Health Study-2. *Public Health Nutr*. 2015 Feb;18(3):537–45.
4. Orlich MJ, Singh PN, Sabaté J, Fan J, Sveen L, Bennett H, et al. Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med*. 2015 May;175(5):767–76.
5. Le LT, Sabaté J. Beyond meatless, the health effects of vegan diets: Findings from the Adventist cohorts. Vol. 6, *Nutrients*. 2014. p. 2131–47.
6. Davey GK, Spencer EA, Appleby PN, Allen NE, Knox KH, Key TJ. EPIC-Oxford: lifestyle characteristics and nutrient intakes in a cohort of 33 883 meat-eaters and 31 546 non meat-eaters in the UK. *Public Health Nutr*. 2003 May;6(3):259–69.
7. Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2017 Nov;57(17):3640–9.
8. Key TJ, Appleby PN, Spencer EA, Travis RC, Roddam AW, Allen NE. Cancer incidence in vegetarians: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC-Oxford). *Am J Clin Nutr*. 2009 May;89(5):1620S–1626S.
9. Crowe FL, Appleby PN, Allen NE, Key TJ. Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians. *BMJ*. 2011 Jul;343:d4131.

10. Appleby PN, Allen NE, Key TJ. Diet, vegetarianism, and cataract risk. *Am J Clin Nutr.* 2011 May;93(5):1128–35.
11. McConnell TJ, Appleby PN, Key TJ. Vegetarian diet as a risk factor for symptomatic gallstone disease. *Eur J Clin Nutr.* 2017 Jun;71(6):731–5.
12. Lin M-N, Chiu T, Lin C-L. Vegetarian diet is associated with lower prevalence of diabetes in the Tzu Chi Health Study in Taiwan. 2012.
13. Chiu THT, Huang H-Y, Chiu Y-F, Pan W-H, Kao H-Y, Chiu JPC, et al. Taiwanese vegetarians and omnivores: dietary composition, prevalence of diabetes and IFG. *PLoS One.* 2014;9(2):e88547.
14. Shridhar K, Dhillion PK, Bowen L, Kinra S, Bharathi AV, Prabhakaran D, et al. Nutritional profile of Indian vegetarian diets--the Indian Migration Study (IMS). *Nutr J.* 2014 Jun;13:55.
15. Shridhar K, Dhillion PK, Bowen L, Kinra S, Bharathi AV, Prabhakaran D, et al. The association between a vegetarian diet and cardiovascular disease (CVD) risk factors in India: the Indian Migration Study. *PLoS One.* 2014;9(10):e110586.
16. Voortman T, Tielemans MJ, Stroobant W, Schoufour JD, Kieft-de Jong JC, Steenweg-de Graaff J, et al. Plasma fatty acid patterns during pregnancy and child's growth, body composition, and cardiometabolic health: The Generation R Study. *Clin Nutr [Internet].* 2018 Mar 15; Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.clnu.2017.04.006>
17. Jen V, Erler NS, Tielemans MJ, Braun KV, Jaddoe VW, Franco OH, et al. Mothers' intake of sugar-containing beverages during pregnancy and body composition of their children during childhood: the Generation R Study. *Am J Clin Nutr.* 2017 Apr;105(4):834–41.
18. De Jonge E, C Kieft-de Jong J, Hofman A, G Uitterlinden A, Kieboom B, Voortman T, et al. Dietary patterns explaining differences in bone mineral density and hip structure in the elderly: the Rotterdam Study. Vol. 105, *The American journal of clinical nutrition.* 2016.
19. Pallister T, Jackson MA, Martin TC, Zierer J, Jennings A, Mohney RP, et al. Hippurate as a metabolomic marker of gut microbiome diversity: Modulation by diet and relationship to metabolic syndrome. *Sci Rep [Internet].* 2017 Oct 20;7:13670. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5651863/>
20. Kim Y, Keogh JB, Clifton PM. Benefits of Nut Consumption on Insulin Resistance and Cardiovascular Risk Factors: Multiple Potential Mechanisms of Actions. *Nutrients.* 2017 Nov;9(11).
21. Vigiouk E, Blanco Mejia S, Kendall CWC, Sievenpiper JL. Can pulses play a role in improving cardiometabolic health? Evidence from systematic reviews and meta-analyses. *Ann N Y Acad Sci.* 2017 Mar;1392(1):43–57.
22. Barnard ND, Scialli AR, Turner-McGrievy G, Lanou AJ, Glass J. The effects of a low-fat, plant-based dietary intervention on body weight, metabolism, and insulin sensitivity. *Am J Med.* 2005 Sep;118(9):991–7.
23. Guasch-Ferre M, Merino J, Sun Q, Fito M, Salas-Salvado J. Dietary Polyphenols, Mediterranean Diet, Prediabetes, and Type 2 Diabetes: A Narrative Review of the Evidence. *Oxid Med Cell Longev.* 2017;2017:6723931.
24. Fritz H, Seely D, Flower G, Skidmore B, Fernandes R, Vadeboncoeur S, et al. Soy, red clover, and isoflavones and breast cancer: a systematic review. *PLoS One.* 2013;8(11):e81968.
25. Soret S, Mejia A, Batech M, Jaceldo-Siegl K, Harwatt H, Sabate J. Climate change mitigation and health effects of varied dietary patterns in real-life settings throughout North America. *Am J Clin Nutr.* 2014 Jul;100 Suppl 1:490S–55.
26. Sabaté J, Soret S. Sustainability of plant-based diets: Back to the future. In: *American Journal of Clinical Nutrition.* 2014.
27. Melina RD VM, Craig MPH WR, Levin RD CSSD SM. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116:1970–80.

Consulte la Versión Electrónica de la Revista:
Facultad de Medicina Humana
Universidad Ricardo Palma

<http://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH>

