

[Las implicaciones del estudio PURE](#)

[Mark Nicholls](#)

European Heart Journal, volumen 39, número 48, 21 de diciembre de 2018, páginas 4227–4229, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehy762>

Publicado: 21 de diciembre de 2018

Sección de problemas:

[CardioPulse](#)

Con el estudio PURE que ofrece una nueva perspectiva de las tendencias alimentarias mundiales, Mark Nicholls habla con el investigador principal, el profesor Salim Yusuf, sobre su posible impacto en la salud del corazón.

PURE, el estudio epidemiológico prospectivo urbano-rural, está preparado para realinear el pensamiento sobre la dieta y la salud del corazón.

Al ofrecer una nueva perspectiva sobre el consumo de productos lácteos, grasas, carbohidratos y frutas y verduras, el estudio sugiere que los alimentos que forman una dieta saludable para el corazón para las personas en todo el mundo pueden diferir de lo que se pensaba anteriormente con una ingesta moderada de lácteos, y las grasas tienen un papel potencialmente beneficioso que desempeñar y los carbohidratos altos un efecto dañino de lo que tradicionalmente se creía.

Al llevar los datos sobre la dieta al siglo XXI con una perspectiva global y un contexto más amplio, está abriendo una nueva oportunidad para el debate y la discusión sobre la dieta y el riesgo cardiovascular.

Si bien reconoce que el pensamiento convencional sigue centrado en reducir a niveles muy bajos la ingesta de grasas, y grasas saturadas en particular, el autor principal del estudio, el profesor Salim Yusuf, cree que PURE desafía ese punto de vista específico. Y en lugar de recortar, o reducir la ingesta a niveles muy bajos, de ciertos grupos de alimentos, las palabras clave que emergen después de que se publicaron los hallazgos de PURE son "moderación" y "ingesta óptima".

PURE objetivos

Como estudio de observación, el objetivo más amplio de PURE fue aclarar los componentes de una dieta moderna que promueve la salud del corazón y la longevidad a nivel mundial. Usó un puntaje de calidad dietética basado en alimentos asociados con un menor riesgo de muerte en estudios anteriores (frutas, verduras, nueces, legumbres, pescado, productos lácteos y carne).

Cubriendo 1000 comunidades, en 21 países y 6 continentes, con múltiples grupos étnicos y diversidad cultural, vio a más de 218000 participantes divididos en cinco grupos según la calidad de su dieta basada en alimentos que se asociaron individualmente con un menor riesgo de muerte. Para realizar el estudio, se examinó por primera vez la asociación entre la calidad de la dieta, la enfermedad cardiovascular (ECV) y la muerte en 138 527 personas de 35 a 70 años sin ECV del estudio PURE. Posteriormente, se validó en 31 546 pacientes con enfermedad vascular de los estudios ONTARGET y TRANSCEND, 27 098 pacientes con un primer ataque cardíaco del estudio INTERHEART y 20 834 pacientes con un primer accidente cerebrovascular del estudio INTERSTROKE.

Durante una mediana de seguimiento de 9.1 años en PURE, hubo 6821 muertes y 5466 eventos cardiovasculares mayores (muerte por causas cardiovasculares, infarto de miocardio no fatal, accidente cerebrovascular e insuficiencia cardíaca). Después de ajustar los factores que podrían influir en la relación, en comparación con la dieta de peor calidad, la dieta de mayor calidad se asoció con riesgos significativamente menores de eventos cardiovasculares importantes y muertes.

Curvas en forma de U y puntos dulces

Si bien el consumo de lácteos y carbohidratos constituye actualmente los datos que acaparan los titulares, el profesor Yusuf señala que PURE ya ha establecido que el alcohol está asociado con un aumento del cáncer sin un efecto protector neto sobre las ECV; y que la ingesta de sodio superior a 5 g por día está asociada con eventos adversos, sin embargo, la ingesta por debajo de 3 g también puede estar asociada con eventos adversos, desafiando las pautas actuales que recomiendan reducir el sodio por debajo de 2.0 g / día.

Los datos más recientes, sobre frutas y verduras, grasas y carbohidratos, se presentaron en ESC 2018 en Munich y se publicaron en *The Lancet* y encontraron que el efecto protector aumentó con la mayor cantidad de frutas y verduras consumidas por las personas, pero con un aplanamiento con 4–5 porciones al día.

Sin embargo, el profesor Yusuf añadió: "También hay una distinción importante de que comer verduras crudas o ligeramente cocidas protege más que comer verduras bien cocidas".

El equipo del estudio encontró que el consumo moderado de todas las formas de grasas que se encuentran naturalmente en los alimentos comunes, a diferencia de las grasas trans, que son en su mayoría artificiales, se asoció con un menor riesgo, mientras que la ingesta alta de carbohidratos (más del 60% de la energía) se relacionó con mayor riesgo, desafiando el dogma convencional, aunque no la evidencia.

"Es necesario reconsiderar lo que constituye una dieta de alta calidad para una población mundial", añadió. "Por ejemplo, nuestros resultados muestran que la ingesta moderada de productos lácteos y carne se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y muertes. Esto difiere de los consejos dietéticos actuales ».

PURE sugiere que, en lugar de minimizar los lácteos, una cantidad moderada (tres porciones al día) puede proteger el corazón en lugar de dañarlo. Las recomendaciones dietéticas actuales para ayudar a evitar las enfermedades cardiovasculares se basan en estudios realizados hace décadas en países de altos ingresos cuando las dietas eran muy diferentes, en un momento en que la ingesta de grasas en algunos de los países estaba en niveles mucho más altos que en la actualidad en Europa y América del Norte.

Salim Yusuf agregó que algunos de los datos, como el gran ensayo aleatorizado de los NIH, la iniciativa de salud de la mujer, no encontraron ningún beneficio de reducir las grasas, y el metanálisis de los estudios observacionales de las grasas saturadas tampoco mostró ningún beneficio.

'Entonces, no deberíamos sorprendernos del todo', dijo Yusuf, quien es director del Instituto de Investigación de Salud de la Población (PHRI) en la Universidad McMaster en Hamilton, Canadá, 'pero el pensamiento tradicional en el campo todavía recomienda que se reduzcan las grasas, especialmente las saturadas grasas, a niveles muy bajos'.

"Las grasas naturales parecen ser protectoras a los niveles actuales consumidos y esto nos llevó a pensar que para la mayoría de los nutrientes esenciales puede haber una curva en forma de U; demasiado alto puede ser malo, demasiado bajo puede ser malo. Demasiado alto refleja sobre nutrición, demasiado bajo refleja deficiencia nutricional, por lo que siempre hay un punto óptimo. Esto se muestra ampliamente con muchos de los micronutrientes y la mayoría de los sistemas fisiológicos y se describe como un principio clave en muchos libros de texto de nutrición".

Las tendencias que instan a las personas a reducir las grasas condujeron de forma predeterminada a una mayor ingesta de carbohidratos, que PURE ahora dice que pueden ser menos beneficiosos. Yusuf admite que vale la pena explorar si hay diferencias importantes entre los efectos de los carbohidratos integrales o refinados en la salud, y esos análisis están en curso en la actualidad.

"Lo que estamos mostrando es que quizás fue que las dietas ricas en carbohidratos no eran muy buenas y que otras grasas pueden no ser tan dañinas como pensábamos. Por lo tanto, es posible que no tengamos que restringir la ingesta de grasas en la medida en que pensamos anteriormente".

¿Una nueva visión de la nutrición?

Entonces, ¿PURE cambiará la forma en que vemos la nutrición, la dieta y las enfermedades cardiovasculares, y es una línea en la arena?

'No es una línea en la arena', afirma el profesor Yusuf, 'porque hay un número significativo de expertos que tienen puntos de vista arraigados y con estos individuos, personas que pueblan los comités de directrices, ninguna cantidad de evidencia los sacudirá. Entonces, hasta que tengamos personas en este comité que estén dispuestas a ver esto de nuevo, el cambio será lento. Incluso antes de PURE, varios científicos estaban cuestionando algunos aspectos de las pautas de nutrición actuales, pero PURE agregó más evidencia para desafiar parte de este pensamiento, que se basaba en datos débiles o, en el momento, incluso pocos o nulos. Pero no creo que PURE vaya a ser inmediatamente transformador porque el cambio es lento y gradual. Los sistemas de creencias son difíciles de cambiar y la gente no está preparada para aceptar fácilmente puntos de vista que desafíen sus puntos de vista firmemente arraigados".

Sin embargo, Yusuf cree que PURE tiene la ventaja sobre la forma en que se diseñaron los estudios en el pasado, o cómo se recopilaban los datos anteriormente. La mayoría de los datos anteriores provenían únicamente de países occidentales y de altos ingresos, y a menudo en subconjuntos selectos de la población, como las profesiones de la salud, que siguen un patrón de dieta determinado y limitado. Esto no refleja necesariamente lo que consume la población en general, incluso en los países occidentales, y probablemente no refleja lo que consume la mayor parte del mundo.

"Eso significaba que en el pasado estábamos extrapolando datos recopilados en un subconjunto selecto del 10-15% de la población mundial. El mayor avance que hizo PURE fue traer un amplio espectro de información que no se había reunido previamente en un solo lugar. Pone la discusión sobre la salud del corazón y la dieta a un nivel más moderno y global. Ese fue el

logro notable de PURE, y está obligando a las personas a pensar en los extremos de la dieta: una ingesta demasiado baja o demasiado alta de grasas puede ser mala, una cantidad demasiado alta de carbohidratos puede ser mala y muy baja también puede ser mala, por lo que está impulsando a las personas a repensar los conceptos relacionados con la nutrición de cuál debería ser el nivel óptimo de ingesta. Creo que los ingredientes nutricionales de origen natural que se considerarían esenciales para la salud deberían tomarse con moderación”.

Si bien la nutrición es una parte fundamental de PURE, el profesor Yusuf nos recuerda que el estudio tiene otros componentes, como el acceso a la atención médica y el costo de los medicamentos genéricos en varios países.

“Demostramos que, como era de esperar, el acceso a la atención médica era más débil en los países más pobres. La gente siempre se ha preguntado por qué los países de bajos ingresos tienen más ECV. La suposición se debía a que las personas de países de bajos ingresos tenían más factores de riesgo. Demostramos que no era cierto ... nuestros datos sugieren que se debe a las diferencias en el acceso a la atención médica”.

“Creo que uno de los hallazgos más importantes de PURE es que una buena atención médica es tan importante como evitar los factores de riesgo. Eso está poniendo la importancia de la atención médica al menos en pie de igualdad con el control de los factores de riesgo en la población”.

Impacto: Llevar la discusión a un nivel global

En términos de impacto, el profesor Yusuf cree que PURE ha desencadenado el debate y la discusión, alentando a las personas a revisar lo que constituye una dieta saludable para el corazón a través de hallazgos que son aplicables a nivel mundial.

Sin embargo, aunque las enfermedades cardiovasculares todavía representan un tercio de todas las muertes a nivel mundial, se espera que el trabajo pendiente de publicación del equipo de PURE muestre que, independientemente de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular, la dieta influye en la vulnerabilidad de las personas que sucumben cuando las personas desarrollan una enfermedad cardiovascular. Este, dijo, es un concepto nuevo y está encapsulado en el concepto de fragilidad.

También ha resaltado la importancia de mirar 'la totalidad de la evidencia de diversas fuentes y el contexto en el que se realizaron los estudios, los niveles de riesgo de los individuos y el de la comunidad en la que viven'.

“Lo que estamos diciendo es que las pautas que pueden haber sido apropiadas para Occidente, donde la sobrenutrición es común, pueden no ser necesariamente apropiadas para otros países que padecen desnutrición. Del mismo modo, dentro de los países, el enfoque puede ser modificar los enfoques de prevención que son específicos del contexto (por ejemplo, nivel de factor de riesgo o situación socioeconómica) de grupos de personas. Creo que por primera vez de manera muy consciente hemos llevado la discusión a un nivel global que va más allá de los países occidentales de altos ingresos”.

Desafíos y logística

Por supuesto, la gran pregunta es, ¿por qué ha tardado tanto en realizarse un estudio como PURE?

Eso, dice el profesor Yusuf, es un simple hecho de financiación y logística, con el enorme desafío de realizar estudios en varios países. Pero enfatizó: 'El espíritu de los investigadores de PURE y su espíritu ha jugado un papel importante en el éxito de PURE. El concepto es que reunimos datos a nivel mundial, los publicamos a nivel mundial, pero poco después de hacerlo, le damos los datos a cada país para que los analicen y publiquen los datos de su propio país o de una región”.

Sin embargo, en lugar de repensar radicalmente la evidencia y la dieta, cree que PURE ha "reunido un nivel de visión general más consistente" que antes.

'Yo diría que al tener el mismo enfoque estandarizado para inscribir a personas de la comunidad, medir su dieta de manera estandarizada en todo el mundo, usar herramientas validadas y recopilar lo que llamamos covariantes de una manera estandarizada, podemos informar la discusión en torno a la dieta a nivel mundial mucho mejor que cualquier otro estudio realizado antes'.

Futuro de PURE

En cuanto al futuro, espera que PURE pueda seguir siguiendo a los participantes durante otros 10, posiblemente 20 años, con los pasos establecidos para colaborar con otras dos cohortes que suman otras 100 000 personas de diferentes países.

"Si podemos seguir a estas 300 000 personas durante al menos otra década e incluso más, informaremos no solo sobre las enfermedades cardiovasculares sino también sobre las condiciones del envejecimiento, como la demencia, la discapacidad, la fragilidad y los cánceres, las enfermedades pulmonares y las enfermedades renales”.

Los subestudios de PURE analizarán qué aspectos de los sistemas de salud y la prestación de atención médica a nivel social son importantes, los problemas del medio ambiente, la contaminación y los costos de los medicamentos.

PURE es un sistema multinivel y multidimensional que recopila información sobre factores sociales, el medio ambiente, comportamientos de salud individuales, medidas de factores de riesgo y utiliza la genética y la ómica.

'No conozco otro estudio que tenga toda esta cascada y diversidad de información', dijo. "Pero PURE solo ha sido posible gracias a la colaboración desinteresada de cientos de investigadores de todo el mundo y la creatividad que aporta el pensamiento fresco".

Conflicto de intereses: ninguno declarado.

Publicado en nombre de la Sociedad Europea de Cardiología. Todos los derechos reservados. © The Author (s) 2018. Para obtener permisos, envíe un correo electrónico a: journals.permissions@oup.com.

Este artículo se publica y distribuye según los términos del modelo de publicación de revistas estándar de Oxford University Press (https://academic.oup.com/journals/pages/open_access/funder_policies/chorus/standard_publication_model)

Comentarios

1 comentario

Los desafíos que plantea PURE

23 de diciembre de 2018

Anthony J. Dalby

Life Fourways Hospital, Randburg, Sudáfrica

El estudio PURE ciertamente desafía la sabiduría convencional con respecto a lo que constituye una dieta saludable. En una sociedad multicultural y multiétnica, existen grandes diferencias en la ingesta de nutrientes entre los grupos, así como cambios en las normas dietéticas dentro de los grupos a medida que aumenta la riqueza individual. Por lo tanto, si bien los resultados de PURE recomiendan encarecidamente la moderación en la dieta, se debe tener mucho cuidado para garantizar su correcta interpretación por parte de cada individuo.

Algunos pacientes están encantados de "saber" que la ingesta de grasas saturadas ya no está severamente restringida y les ha llevado a volver a los excesos contra los que se les había advertido anteriormente. La moderación significa moderación y no el enfoque de "todo o nada" que en el pasado ha sido entendido por muchos.

Enviado el 23/12/2018 6:44 AM GMT