

Máster de Nutrición y Metabolismo - investigación

Asociación entre la ingesta de polifenoles dietéticos y la fragilidad

Autora: Hazel Ruiz Cuadra

Resumen

Antecedentes: La fragilidad estado de vulnerabilidad asociada a un mayor riesgo de eventos adversos en la salud, podría ser modificada por la calidad de la dieta, especialmente el consumo de (poli)fenoles (PP). Se planteó la hipótesis que la ingesta de polifenoles totales (PTD) y sus clases, como flavonoides (FLVD), ácidos fenólicos, estilbenos, lignanos, entre otros, podría estar relacionada con una menor prevalencia de fragilidad en adultos mayores.

Objetivos: El objetivo principal fue realizar un estudio del efecto del consumo de una ingesta alimentaria rica en PP proveniente de la dieta mediterránea (DM) en la prevención de la fragilidad en adultos mayores de 65 años pertenecientes al estudio InCHIANTI. Los objetivos secundarios incluyeron cuantificar la ingesta de PTD, sus clases, determinar sus fuentes alimentarias principales e investigar su relación con el fenotipo de fragilidad.

Métodos: Se analizaron datos basales del estudio Invecchiare in Chianti (InCHIANTI), una cohorte prospectiva de 920 participantes de 65 años o más. La ingesta de PTD y sus clases se evaluó mediante cuestionarios dietéticos específicos y se clasificó en terciles. La fragilidad se definió utilizando los criterios de Fried, clasificados como robustos, prefrágiles o frágiles. Se aplicaron modelos de regresión logística multinomial para evaluar la asociación entre la ingesta de PTD y los FLVD, su principal clase, en la población InCHIANTI y el estado de fragilidad, ajustando por posibles factores de confusión.

Resultados: Los participantes en el tercil más alto de ingesta de PTD y FLVD presentaron diferencias estadísticamente significativas en variables sociodemográficas, de estilo de vida, y comorbilidades, en comparación con el tercil más bajo, aunque esta asociación no fue estadísticamente significativa en todos los modelos ajustados. En los análisis crudos de los PTD y FLVD, se asociaron con una menor probabilidad de prefragilidad.

Conclusiones: La ingesta de PTD y sus clases podrían estar asociados con un menor riesgo de fragilidad y una mayor probabilidad de mantener un estado robusto en adultos mayores.