

Confirman que el consumo de frutas y verduras reduce el riesgo de mortalidad

Un estudio europeo ha analizado la relación entre el consumo de frutas y verduras y el riesgo de mortalidad sobre 451.151 individuos durante más de 13 años. Este trabajo, "el estudio epidemiológico más importante que analiza esta asociación", concluye que comer estos alimentos reduce la mortalidad, especialmente por enfermedad cardiovascular.

SINC

25/9/2013 10:00 CEST



Como consecuencia de una alimentación rica en frutas y verduras, el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular se reduce un 15%. / [Prescott Pym](#)

Los beneficios del consumo de [frutas](#) y verduras no son un nuevo descubrimiento. Sin embargo, una nueva investigación confirma su papel en la reducción de la mortalidad. Este descenso es más importante en el caso de muertes por enfermedades cardiovasculares.

El análisis, publicado recientemente en el *American Journal of Epidemiology*, ha sido dirigido por investigadores de diez países, entre ellos España, en el marco del Estudio Prospectivo Europeo sobre Nutrición y Cáncer (EPIC).

La muestra analizada incluye 25.682 casos de fallecidos (10.438 por cáncer y 5.125 por enfermedad cardiovascular) de entre los 451.151 participantes estudiados durante más de 13 años.

“Este trabajo es, hasta la fecha, el estudio epidemiológico más importante que ha analizado esta asociación”, explica a SINC María José Sánchez Pérez, directora del Registro de Cáncer de Granada de la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) y una de las autoras de la investigación.

Según los resultados, el consumo combinado de frutas y verduras de más de 569 gramos al día reduce el riesgo de [mortalidad](#) en un 10% y lo retrasa en 1,12 años con respecto a un consumo inferior a 249 gramos diarios.

El consumo de frutas y verduras de más de 569
gramos al día reduce el riesgo de mortalidad en un
10% y lo retrasa en 1,12 años

Además, por cada 200 gramos diarios de incremento en el consumo de frutas y verduras, este riesgo disminuye un 6%. La proporción de muertes que se podrían prevenir si toda la población que come poco este tipo de alimentos aumentara su consumo entre 100 a 200 gramos al día – alcanzándose así las recomendaciones de 400 a 500 gramos al día– es de un 2,9%.

Estudios previos ya apuntaban que el consumo de frutas y verduras, en las cantidades recomendadas por día, previene el desarrollo de enfermedades crónicas, y que su consumo disminuye el riesgo de mortalidad de un 10% a un 25%.

“Existe suficiente evidencia hoy día sobre el efecto beneficioso del consumo de frutas y verduras en la prevención del cáncer y otras enfermedades crónicas –afirma Sánchez–. Por ello, una de las actuaciones de prevención más efectivas es la promoción de su consumo en la población”.

Fruta para el corazón

Como consecuencia de una alimentación rica en frutas y verduras, el riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular se reduce un 15%. Además, más de un 4% de los fallecidos por esta causa se podrían prevenir consumiendo más de 400 gramos diarios de estos alimentos.

Al considerar el consumo de frutas por separado, no se observó una reducción significativa del riesgo, mientras que el consumo de verduras sí se asoció por sí solo con un menor riesgo de mortalidad, que incluso fue más importante para las verduras crudas: un consumo elevado implica un 16% de reducción del riesgo de mortalidad.

“En relación con la mortalidad por cáncer, no se encontró una reducción estadísticamente significativa del riesgo, si bien será necesario evaluarlo según localizaciones específicas de cáncer”, añade Sánchez.

La reducción del riesgo de mortalidad fue mayor en los participantes que consumían alcohol, en los obesos y en los fumadores

No obstante, subraya la experta, dado que el consumo de frutas y verduras se asocia con el riesgo de algunos cánceres –de colon y recto, estómago, pulmón, etc.–, es de esperar que su consumo también tenga un efecto positivo sobre la mortalidad por estos tumores.

Más efecto en personas con malos hábitos

La reducción del riesgo de mortalidad por el consumo de frutas y verduras fue mayor en los participantes que consumían alcohol (en torno a un 30-40% de reducción del riesgo), en los obesos (20%) y “posiblemente” también en los fumadores.

Tal y como añaden los autores, este efecto positivo probablemente sea debido a su alto contenido en antioxidantes, que actúan paliando el estrés oxidativo inducido por el alcohol, el tabaco y la obesidad.

“De esta manera, estos grupos de población se podrían beneficiar

especialmente de los efectos positivos que ejercen las frutas y verduras sobre la prevención de las enfermedades crónicas y el riesgo de mortalidad por estas dolencias”, concluye Sánchez.

Referencia bibliográfica:

Leenders M, Sluijs I, Ros MM, Boshuizen HC, Siersema PD, Ferrari P, Weikert C, Tjønneland A, Olsen A, Boutron-Ruault MC, Clavel-Chapelon F, Nailler L, Teucher B, Li K, Boeing H, Bergmann MM, Trichopoulou A, Lagiou P, Trichopoulos D, Palli D, Pala V, Panico S, Tumino R, Sacerdote C, Peeters PH, van Gils CH, Lund E, Engeset D, Redondo ML, Agudo A, Sánchez MJ, Navarro C, Ardanaz E, Sonestedt E, Ericson U, Nilsson LM, Khaw KT, Wareham NJ, Key TJ, Crowe FL, Romieu I, Gunter MJ, Gallo V, Overvad K, Riboli E, Bueno-de-Mesquita HB. Fruit and vegetable consumption and mortality: European prospective investigation into cancer and nutrition. *Am J Epidemiol.* 2013;178(4):590-602. doi: 10.1093/aje/kwt006. Epub 2013 Apr 18.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

VERDURA | FRUTA | CONSUMO | MORTALIDAD |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

