Asociación entre la ingesta de fruta y vegetales y el riesgo de fractura de cadera

LABYBERG L, BELLAVIA A, ORSINI N, WOLK A, MICHAËLSSON K.

Fruit and vegetable intake and risk of hip fracture: a cohort study of Swedish men and women. J Bone Miner Res. 2015; 30(6): 976-984.

En un estudio de cohorte sueca de 34.947 mujeres y 40.644 hombres libres de enfermedad cardiovascular y cáncer fue investigado si se podría encontrar un efecto dosis-respuesta entre la ingesta de frutas y verduras y la fractura de cadera posterior.[6]

Los participantes respondieron cuestionarios de estilo de vida en 1997, cuando tenían entre 45 y 83 años, y fueron seguidos durante una media de 14,2 años. Las tasas de consumo de frutas y hortalizas variaron de un tercio de los participantes que informaron una ingesta de más de cinco porciones por día hasta 6% de informes de una o menos porciones por día. Los investigadores observaron 3.644 fracturas de cadera durante 1.037.645 personas-año. Los participantes que informaron consumo cero tuvieron una tasa de 88% más alto de fractura de cadera en comparación con los que reportaron 5 porciones por día (razón de riesgo ajustada, 1,88; intervalo de confianza del 95%, 1,53-2,32). El consumo de más de 5 porciones por día, sin embargo, no confería tasas adicionalmente inferiores. Los investigadores concluyeron que la ingesta de frutas y verduras de menos de 5 porciones por día resulta en mayores tasas de fractura de cadera.

Artículos escogidos por el editor de «Menopause». Julio 2015

- **PRAGYA GARTOULLA, MSC; ROISIN WORSLEY, MBBS, FRACP; ROBIN J. BELL, MBBS, PHD; AND SUSAN R. DAVIS, MBBS, FRACP, PHD**

  Síntomas vasomotores moderados y severos y síntomas sexuales siguen siendo problemáticos para mujeres entre 60 y 65 años

  Moderate to severe vasomotor and sexual symptoms remain problematic for women aged 60 to 65 years

- **PARIA MIRMONSEF, PHD; SHARADA MODUR, PHD; DERICK BURGARD, BS; DOUGLAS GILBERT, BS; ELIZABETH T. GOLUB, PHD, MPH; AUDREY L. FRENCH, MD; KERRIE MCCOTTER, BS; ALAN L. LANDAY, PHD; AND GREG T. SPEAR, PHD**

  Comparación exploratoria de glicógeno vaginal y niveles de lactobacillus en mujeres premenopáusicas y posmenopáusicas

  Exploratory comparison of vaginal glycogen and *Lactobacillus* levels in premenopausal and postmenopausal women

- **ELLEN W. FREEMAN, PHD; MARY D. SAMMEL, SCD; STEPHANIE A. GROSS, MS; AND GRACE W. PIEN, MD**

  Sueño pobre en relación con la menopausia natural: un estudio poblacional basado en 14 años de seguimiento de mujeres de edad mediana

  Poor sleep in relation to natural menopause: a population-based 14-year follow-up of midlife women