Perlas

Evaluación del patrón de dieta y aumento de peso en mujeres posmenopáusicas inscritas en el Estudio Observacional del Women's Health Initiative

Br J Nutr. 2017 16 de mayo: 1-10. Doi: 10.1017 / S0007114517000952. [Epub delante de impresión]

Ford C, Chang S, Vitolins MZ, Fenton JI, Howard BV, Rhee J6, Stefanick M, Chen B, Snetselaar L, Urrutia R, y col.

No está claro cuál de los cuatro patrones populares de la dieta contemporánea es mejor para el mantenimiento del peso entre las mujeres posmenopáusicas. Cuatro patrones dietéticos se caracterizaron entre las mujeres posmenopáusicas de 49 a 81 años de edad (media de 63±6 [sd 7±4] años) del Estudio de Observación del *Womens Health Initiative*: (1) una dieta baja en grasa; (2) una dieta reducida en carbohidratos; (3) una dieta de estilo mediterráneo (Med); y (4) una dieta consistente con las Directrices Dietéticas para los Estadounidenses (DGA), del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Se utilizaron modelos de riesgos de tiempo discreto para comparar el riesgo de aumento de peso (mayor o igual al 10%) entre los adherentes altos de cada patrón de dieta. En los modelos ajustados, la dieta reducida en carbohidratos estaba inversamente relacionada con el aumento de peso (OR 0,71; IC 95% 0,66, 0,76), mientras que la dieta baja en grasas (OR 1,43; IC 95% 1,33-1,54) y DGA (OR 1,24; IC del 95% 1, 15-1, 33) se asoció con mayor riesgo de aumento de peso. En cuanto al peso inicial, la dieta reducida en carbohidratos estaba inversamente relacionada con el aumento de peso entre mujeres con peso normal (OR 0 ,72; IC 95% 0, 63-0, 81), sobrepeso (OR 0,67; IC del 95% 0, 59- 0,76) u obesidad clase I (OR 0,63; 95% CI 0, 53-0,76) en la línea de base. La dieta baja en grasas se asoció con un mayor riesgo de aumento de peso en mujeres con peso normal (OR 1,28; IC del 95% 1,13-1 ,46), sobrepeso (OR 1,60; IC del 95% 1,40-1 ,83), obesidad clase I (OR 1 ,73; IC 95% 1, 43-2,9) u obesidad clase II (OR 1,44; IC 95% 1,08- 1,92) al inicio.

Estos hallazgos sugieren que una dieta baja en grasa puede promover el aumento de peso, mientras que una dieta reducida en carbohidratos puede disminuir el riesgo de aumento de peso posmenopáusico.