Perlas

Ingesta de vegetales y frutas y hospitalizaciones relacionadas con la fractura: un estudio prospectivo de mujeres mayores.

Nutrition 2017 18 de mayo; 9 (5). Pii: E511. Doi: 10.3390 / nu9050511.

Blekkenhorst LC, Hodgson JM, Lewis JR, Devine A, Woodman RJ, Lim WH, Wong G, Zhu K, Bondonno CP et al.

La importancia de la ingesta de verduras y frutas para la prevención de la fractura en las mujeres mayores no se conoce bien. Pocos estudios han explorado la ingesta de vegetales y frutas por separado o las asociaciones de tipos específicos de verduras y frutas con hospitalizaciones por fractura. El objetivo de este estudio fue examinar las asociaciones de tomates, vegetales y frutas, por separado, y tipos específicos de hortalizas y frutas con hospitalizaciones relacionadas con fracturas en una cohorte prospectiva de mujeres mayores de 70 años. Las ingestas de verduras y frutas se evaluaron al inicio del estudio (1998) en 1468 mujeres utilizando un cuestionario de frecuencia de alimentos. La incidencia de hospitalizaciones relacionadas con fracturas durante 14,5 años de seguimiento se determinó utilizando la Colección de Datos de Morbilidad Hospitalaria, vinculada a través del Sistema de Enlace de Datos de Australia Occidental. Se identificaron fracturas en 415 (28,3%) mujeres, de las cuales 158 (10,8%) fueron fracturas de cadera.

La mayor ingesta de verduras, pero no de frutas, se asoció con menor incidencia de fracturas. En modelos multivariables ajustados a tipos vegetales, las hortalizas crucíferas se asociaron inversamente con todas las fracturas, con una razón de riesgo (HR): IC 95%, 0,72 (0,54 - 0,95) y 0,66 (0,49 - 0,88) para los cuartiles más altos y más bajos. El aumento de la ingesta de vegetales, con énfasis en verduras crucíferas y *alliums*, puede prevenir fracturas en las mujeres posmenopáusicas mayores.