

DIFERENCIAS EN EL PERFIL DE CONSUMO DE VERDURAS ENTRE HOMBRES Y MUJERES EN POBLACIÓN MEDITERRÁNEA DE ALTO RIESGO CARDIOVASCULAR

V Pascual¹, R Barragán², EM Asensio², I González-Monje², D Corella², R Fernández-Carrión²

1) Centro de Salud Palleter, Castellón 2) Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Universidad de Valencia, Valencia. CIBER Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, ISCIII, Madrid

Introducción: Un consumo frecuente de verduras, al menos 2-3 veces al día se ha considerado un punto importante en el patrón de dieta mediterránea, así como en la definición de dieta saludable de manera general en otros países. Aunque múltiples estudios han aportado datos del consumo global de verduras en diferentes poblaciones, pocos han analizado el posible perfil diferencial de consumo de verduras según el sexo. Nuestro objetivo es conocer si el perfil de consumo de verdura difiere entre hombres y mujeres en una población mediterránea de alto riesgo cardiovascular.

Métodos: Se estudiaron 465 individuos (198 hombres y 267 mujeres, edades comprendidas entre los 63,9±5,3 y 66,2±4,2, años respectivamente) en población mediterránea. Todos tenían síndrome metabólico. La ingesta se estimó con un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos validado y se calculó el aporte total de energía. Se estudió la ingesta de verdura y de grupos específicos según sexo. Se ajustaron modelos de regresión general multivariantes.

Resultados: No hubo diferencias en el índice de masa corporal (IMC) entre hombres y mujeres ($P=0,850$). La media para el IMC fue de $32,5\pm 3,5$ kg/m². La ingesta total de energía fue mayor en hombres (2571 ± 646 kcal/d) que en mujeres (2289 ± 559 kcal/d). Después de ajustar por ingesta total de energía y edad, observamos que las mujeres tenían una ingesta total de verdura estadísticamente superior que los hombres (421 ± 8 g/d vs 384 ± 10 g/d; $P=0,007$). Cuando estudiamos alimentos específicos, las mujeres consumieron significativamente más cantidad del grupo de lechugas, endivias y escarolas ($P=0,040$); de zanahorias y calabaza ($P=0,018$); y de patatas asadas ($P=0,017$). No hubo diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en el consumo ajustado: acelgas y espinacas; brócoli y coliflor; tomates; judías verdes; calabacín, zanahoria y pepinos; pimientos, espárragos; cebollas; ajos; setas y champiñones.

Conclusión: Tras ajustar por edad y energía total de la dieta, las mujeres consumieron más verduras que los hombres. Además existieron algunas diferencias en el perfil de verduras consumidas según sexo.