

La variedad en el consumo de frutas y verduras, tan importante como la cantidad

- Son resultados del estudio liderado por un equipo investigador del CIBEROBN en la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV
- Se han publicado en la revista *Clinical Nutrition*

Tarragona, 9 de abril de 2021.- La variedad es tan importante como la cantidad a la hora de consumir frutas y verduras, ya que estas dos variables combinadas están asociadas a una mejor calidad de la dieta en personas con alto riesgo cardiovascular. Así lo sugieren resultados recientes de un estudio realizado por investigadores del CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) en la Unidad de Nutrición Humana de la URV-IISPV, que se han publicado en la revista científica *Clinical Nutrition*.

Más de 6.600 participantes con alto riesgo cardiovascular

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo de 400 gramos al día de frutas y verduras para prevenir enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la enfermedad cardiovascular y distintos tipos de cáncer. Si bien diversos estudios han reflejado una asociación beneficiosa entre el consumo de frutas y verduras, la calidad de la dieta y el estilo de vida, la mayoría de ellos se han centrado únicamente en la cantidad de estos productos consumidos, dejando de lado la variedad.

Las frutas y verduras son alimentos ricos en fibra, vitaminas A, C, E y K, folatos y minerales como el potasio y magnesio. Además, contienen fitoquímicos, especialmente flavonoides, que podrían ser responsables de la mayoría de sus efectos beneficiosos sobre la salud. Como parte de una dieta saludable, las frutas y verduras pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles como el sobrepeso o la obesidad, la inflamación crónica, la presión arterial elevada y el colesterol alto.

Con la finalidad de aumentar el conocimiento en esta área, investigadores de la Unidad de Nutrición Humana de la URV, en colaboración con otros grupos de investigación del estudio PREDIMED-plus, han realizado este estudio, que ha evaluado la asociación entre la variedad de frutas y verduras, la calidad de la dieta y el estilo de vida en individuos con alto riesgo cardiovascular. También han analizado el efecto que tiene la combinación de la cantidad y variedad de frutas y verduras sobre la asociación anterior.

El grupo investigador ha analizado el consumo de diez frutas y once tipos de verduras que forman parte de la dieta mediterránea en 6.647 participantes con

alto riesgo cardiovascular. Además, ha valorado su consumo de fibra, vitaminas y minerales, así como algunos indicadores del estilo de vida como la actividad física, hábito tabáquico, sedentarismo y sueño.

Durante el estudio se ha observado que aquellas personas que consumían gran variedad de frutas y verduras presentaban menor riesgo de consumo inadecuado de fibra y micronutrientes, en comparación con aquellas cuya variedad era baja. Además, el estudio ha confirmado que la combinación de alta variedad y cantidad de frutas y verduras es más importante para conseguir una ingesta adecuada de fibra y micronutrientes (y mejorar la calidad de la dieta), que solamente una elevada variedad o cantidad. Finalmente, se ha comprobado que la alta variedad diaria de frutas y verduras está altamente asociada con ser una persona activa físicamente y no fumadora, es decir, con un estilo de vida más saludable.

Con respecto a los resultados obtenidos, el grupo investigador destaca la importancia del consumo no sólo en cantidad sino también en variedad diaria de frutas y verduras para aumentar la calidad de la dieta, especialmente en personas con alto riesgo cardiovascular. No obstante, los resultados obtenidos hacen necesaria la realización de más estudios en otras poblaciones para confirmar estos datos.

El trabajo ha sido realizado por la investigadora predoctoral Leyre López-González y liderado por Jordi Salas-Salvadó, catedrático y director de la Unidad de Nutrición Humana del Departamento de Bioquímica i Biotecnología de la Universitat Rovira i Virgili; Nerea Becerra-Tomàs, investigadora postdoctoral en la Universitat de València e investigadora colaboradora de la Unidad de Nutrición Humana y Nancy Babio, investigadora y profesora agregada de la URV. Todo el equipo forma parte del CIBEROBN y del Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV).

Cinco categorías según su color

Las frutas y verduras pueden agruparse en cinco categorías según su color (rojo, morado/azul, naranja/amarillo, verde y blanco), ya que sus distintos colores reflejan combinaciones específicas de nutrientes y compuestos fitoquímicos. Las frutas y verduras naranjas/amarillas, como el melocotón, los cítricos, la zanahoria, el melón, la manzana y el plátano, contienen beta-caroteno y vitamina C; las rojas como las fresas, la sandía, el tomate y el pimiento rojo poseen licopeno; las moradas/azules como las cerezas y las uvas contienen antocianinas, las verdes como el kiwi, la lechuga, las judías verdes, el pimiento verde, los espárragos verdes, las acelgas, el brócoli y el calabacín, poseen carotenoides, folatos y fibra, y las blancas como la cebolla y el ajo contienen compuestos sulfurados como la alicina. El consumo de al menos una fruta o verdura de cada uno de los grupos anteriores es una forma sencilla de asegurar un consumo elevado y variado de frutas y verduras diariamente.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), ha declarado el año 2021 como el año internacional de las frutas y verduras con el objetivo de concienciar a la población sobre el papel importante de estos alimentos en la nutrición y salud de las personas. Sin embargo, a pesar de las recomendaciones, su consumo sigue siendo muy bajo en la mayoría de los países.

Artículo de referencia:

López González L, Becerra-Tomás N, Babio N, et al. Variety in fruits and vegetables, diet quality and lifestyle in an older adult Mediterranean population, Clinical Nutrition <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.02.024>.

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.