Consumir más de 2,5 aguacates a la semana está asociado a una menor incidencia de hipertensión

Publicado el: 22-09-2022

Un estudio acerca del consumo de aguacate, realizado a 67.383 mujeres mexicanas, mostró lo siguiente.

- El consumo frecuente de aguacate está asociado a una menor incidencia de hipertensión.
- Consumir más de 2,5 aguacates a la semana está asociado a un descenso de 17% en la tasa de hipertensión cuando se compara con la ausencia o el bajo consumo de esta fruta.
- El efecto benéfico del consumo de aguacate se presentó incluso en un subgrupo de mujeres con dietas poco saludables.

El estudio se publicó el 18 de agosto de 2022 en el *British Journal of Nutrition*.

¿Por qué es importante este estudio?

- Tener evidencia de que el aguacate presenta un efecto protector contra la hipertensión permitirá incluirlo en las recomendaciones de dietas saludables y prevenir problemas mayores, como las enfermedades cardiovasculares.

Metodología

- Por un año se aplicó un cuestionario de consumo dietético de 24 horas. En total se obtuvieron datos de 16 días completos repartidos en todas las estaciones del año. El patrón dietético se comparó con los eventos hipertensivos autorreportados por las participantes.

Resultados principales

- La investigación incluyó 67.383 mujeres mexicanas sin hipertensión ni enfermedades cardiovasculares u oncológicas. Todas eran mayores de 25 años, con una media de edad de $41,9 \pm 7,1$ años y un índice de masa corporal de $26,9 \pm 4,4$ kg/m².
- El consumo promedio de aguacate en la cohorte fue de media pieza por semana. Se identificaron 4.002 incidentes de hipertensión con una tasa de 25,2 casos por 1.000 años-persona. Al comparar las categorías extremas de consumo, ajustadas por edad, se encontró

una asociación entre un mayor consumo de aguacate y una tasa de hipertensión 14% menor (razón de tasas de incidencia [IRR]: 0,86; intervalo de confianza de 95% [IC 95%]: 0,79 a 0,94; p para la tendencia = 0,003). Después de ajustar las covariables se observó que consumir por lo menos 2,5 aguacates por semana está asociado a una tasa de hipertensión 17% menor (IRR: 0,83; IC 95%: 0,70 a 0,99; p para la tendencia = 0,01).

- Las mujeres con un mayor consumo de aguacate presentaron menor probabilidad de tener obesidad o ser fumadoras y mayor probabilidad de tener acceso a internet en casa, consumir multivitaminas, realizar actividad física y tener una mejor calidad en su dieta. Además el consumo de fibra, ácidos grasos monoinsaturados, potasio y magnesio fueron mayores en las mujeres con una mayor ingesta de aguacate.
- Se exploró la posibilidad de que la diabetes de tipo 2 fuera un factor de confusión, pero los resultados del análisis fueron similares al incluir a las mujeres con diabetes. También se estratificó a las participantes según lo saludable de su dieta para evitar confusión con esta variable, pero incluso con un consumo alimenticio menos saludable, las mujeres que tenían mayor consumo de aguacate presentaron una menor tasa de hipertensión.
- De hecho, en la cohorte mexicana el consumo de aguacate no fue indicador de un estilo de vida más saludable. Esta población presenta una aceptación y consumo general de esta fruta, por lo que es un adecuado grupo de estudio.

Enfoque clínico

Los profesionales de la salud podrían recomendar el consumo de aguacate como parte de una dieta saludable. Además los tomadores de decisiones podrían promover el acceso y la asequibilidad económica a esta fruta. Aún así, son necesarios más estudios que confirmen los hallazgos de la investigación.

Los autores han declarado no tener ningún conflicto de interés económico pertinente.

Fuente: <https://netsaluti.com>