



## **44.617 españoles murieron en 2016 por causas cardiovasculares derivadas de comer mal**

Un total de 44.617 españoles murieron en 2016 por causas cardiovasculares derivadas de una mala nutrición, según se desprende de un estudio internacional liderado por la Universidad Martin Luther Halle-Wittenberg (Alemania), la Universidad Friedrich Schiller Jena (Alemania), nutriCARD y la Universidad de Washington (Estados Unidos), que ha sido publicado en la revista 'European Journal of Epidemiology'.

De esta forma, y de acuerdo con los datos extraídos de este informe, en España el 10,7 por ciento de las muertes cardiovasculares se deben a problemas con la dieta, y la mortalidad total relacionada con esta causa se situó en 43 personas por cada 100.000 habitantes. En toda Europa, de los 4,3 millones de muertes cardiovasculares en 2016, 2,1 fueron el resultado de una mala nutrición. Los 28 estados miembros de la UE representan alrededor de 900.000, Rusia 600.000 y Ucrania 250.000 de estas muertes.

Para el estudio, el equipo evaluó datos representativos del Global Burden of Disease Study (GBD, por sus siglas en inglés), que se recopilaron entre 1990 y 2016. Analizaron la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, como ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, en los 51 países incluidos en la Región

Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Sobre la base del consumo de alimentos y otros factores de riesgo en los respectivos países, los investigadores calcularon el porcentaje de muertes atribuibles a una dieta desequilibrada, por ejemplo, el consumo insuficiente de productos de granos integrales, nueces, semillas y verduras, así como el consumo excesivo de sal.

Una comparación de los países reveló diferencias claras: en 2016, 160.000 muertes (46% de todas las muertes cardiovasculares) se asociaron con una dieta desequilibrada en Alemania, 97.000 (41%) en Italia, 75.000 (41%) en Reino Unido y 67.000 (40%) en Francia. En Israel y España, sin embargo, solo una de cada tres muertes cardiovasculares prematuras estuvo relacionada con la dieta. Los perfiles específicos de los países se publicaron como parte del estudio.

“En Suecia y Noruega, el consumo insuficiente de nueces y semillas está más fuertemente asociado con las enfermedades cardiovasculares, mientras que en muchos países de Europa Central y Oriental y Asia Central, la baja ingesta de productos de granos integrales plantea el mayor riesgo. O dicho de otra manera: el aumento del consumo de productos de harina blanca baja en fibra ha dado lugar a un aumento de las enfermedades cardiovasculares en los últimos años. En Albania, Azerbaiyán y Uzbekistán, el número de casos se ha más que duplicado en el período bajo revisión”, explica el líder del estudio, Toni Meier.

El equipo también encontró diferencias significativas en términos de edad y género: los hombres tendían a verse afectados a una edad más temprana, mientras que las mujeres solo a partir de los 50 años. En 2016, alrededor de 601.000 personas menores de 70 años murieron por enfermedades cardiovasculares relacionadas con la dieta, 420.000 de ellos hombres y 181.000 mujeres.

La mayor proporción de muertes relacionadas con la dieta entre los menores de 70 años se observó en Asia Central, donde la cifra fue del 42,5 por ciento. En los estados miembros de la UE, los investigadores identificaron 178.000 muertes prematuras relacionadas con la dieta, 132.000 de ellos hombres y 46.000 mujeres, lo que corresponde a casi el 20 por ciento de las muertes cardiovasculares.

Con la ayuda de un modelo de cálculo, los investigadores también pudieron

determinar los efectos de otros factores de riesgo, como la obesidad, la presión arterial alta, la falta de ejercicio y el tabaquismo, identificando así la proporción específica de enfermedad cardiovascular causada por una dieta inadecuada. “También se debe enfatizar que el conocido factor de riesgo del alcohol no fue tomado en cuenta por nuestro estudio. En los países con un alto consumo de alcohol, el grado de enfermedad cardiovascular relacionada con la dieta podría ser aún mayor”, concluyen.