

Estudio sugiere que el consumo de patatas fritas estaría vinculado a una muerte prematura



Las papas (patatas), se han convertido alimento básico en muchas dietas, son una fuente de micronutrientes, sin embargo, su alto contenido de almidón está asociado con la obesidad, la diabetes y las enfermedades del corazón. Los investigadores han tratado de averiguar si el consumo de patatas estaba asociado con un mayor riesgo de muerte prematura en adultos norteamericanos mayores y encontró que el consumo de patatas fritas está relacionado con la muerte prematura.

Las papas durante mucho tiempo han sido un alimento básico en las dietas occidentales. Son una fuente de micronutrientes asociados con la disminución de los riesgos de morbilidad y mortalidad. Debido al considerable contenido de almidón, tienen un alto índice glucémico, sin embargo, la cantidad de energía que aporta es baja. Los alimentos con un índice glucémico alto se han asociado típicamente con un riesgo creciente de desarrollar condiciones como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Este riesgo se ve agravado por las altas tasas de consumo de productos de papa procesados, como las papas fritas, sobre todo en América del Norte. Nicola Veronese y sus colegas investigaron si el consumo de patatas (fritas o no) se asocia con un mayor riesgo de muerte prematura en un estudio de cohorte de adultos norteamericanos mayores. Los resultados se publicaron en el American Journal of Clinical Nutrition.

Los investigadores obtuvieron datos del estudio de la base de datos de la Osteoarthritis Initiative

(Iniciativa de Osteoartritis) (OAI), que incluye a pacientes reclutados de cuatro centros clínicos en los EE.UU. Los participantes elegibles para la OIA, contaban con las siguientes características:

- 1) Tenían osteoartritis de la rodilla y reportaron tener dolor en la rodilla en un período de 30 días en el último año
- 2) O estuvieron en alto riesgo de desarrollar osteoartritis de rodilla, debido a otras condiciones subyacentes o factores predisponentes como la obesidad o sobrepeso, lesión u operación de rodilla, etc.).

El conjunto de datos de la OIA consistió inicialmente en un total de 4796 participantes norteamericanos de 45 a 79 años de edad, de los cuales 396 fueron excluidos debido a la insuficiencia de información sobre el consumo de patatas o ingestas de calorías no plausibles.

El [estudio](#) tuvo un período de seguimiento de ocho años. Los investigadores obtuvieron información sobre el consumo de patatas utilizando el cuestionario de frecuencia alimentaria [Block Brief 2000](#), que fue diseñado para evaluar el consumo de alimentos y bebidas de la persona en el último año. También incluye preguntas sobre la frecuencia de consumo de alimentos y preguntas de comportamiento centradas en los métodos de preparación de alimentos y la ingesta de grasas. Había dos preguntas específicas sobre el consumo de papas; La primera se centró en el consumo de papas fritas, mientras que la segunda preguntó sobre el consumo de patatas blancas y sin freír (asadas, horneadas, puré y ensalada de patatas). El consumo de papa se clasificó en cinco grupos:

- 1) 1 vez o menos / mes,
- 2) 2-3 veces al mes,
- 3) 1 vez / semana,
- 4) 2 veces / semana
- 5) 3 o más veces / semana.

Veronese y sus colegas no encontraron relación entre el consumo de patata blanca y la mortalidad. El estudio también arroja luz sobre algunos hallazgos interesantes; Una gran mayoría de los participantes de OAI consumían patatas 2-3 veces o más por mes, y un tercio de los participantes de OAI consumían patatas 3 o más veces por semana. También identificaron un vínculo entre la mayor ingesta de papa y otros posibles factores de riesgo de mortalidad como ser varón, alta frecuencia de comorbilidades, un mayor IMC y menos adherencia a una dieta de estilo mediterráneo. Más significativamente, **el consumo de patatas fritas estaba altamente ligado a un mayor riesgo de muerte entre los participantes del estudio; El riesgo de muerte se**

duplicó con creces.

Los investigadores identificaron varios estudios; El principal es que no fueron capaces de determinar la mortalidad por causa específica. En segundo lugar, no fueron capaces de evaluar qué influencia de los marcadores biohumorales, como la inflamación o la resistencia a la insulina, tuvo sobre la asociación entre el consumo de patatas y la muerte. La tercera limitación se refiere al sesgo potencial de la información médica auto-reportada.

Del mismo modo, los datos de la ingesta nutricional podrían haber sido sujetos a sesgo de recolección selectiva o inexacta. Por último, los investigadores no tomaron en cuenta los cambios en los hábitos alimenticios que pueden haber ocurrido entre la línea de base y el seguimiento. Dado que el consumo de patatas es tan alto en América del Norte, es bueno saber que en general no producirá la muerte prematura; Sin embargo, el hecho de que el consumo de patatas fritas podría aumentar el riesgo de mortalidad es preocupante. Se necesitan estudios futuros para determinar si el consumo de patatas fritas tiene efectos sobre factores específicos (es decir, IMC, resistencia a la insulina) que podrían contribuir a este elevado riesgo.