

La ingesta de proteína animal está asociada a una menor mortalidad en adultos mayores

- **Un trabajo internacional coordinado por un equipo del CIBERFES en la UB evidencia una asociación inversa entre el consumo de proteínas animales con la mortalidad cardiovascular y por todas las causas**
- **Dirigidos por la catedrática Cristina Andrés-Lacueva, realizaron un seguimiento durante 20 años de la dieta y la salud de 1139 personas, de 65 años o más, en la Toscana italiana**

Barcelona, 21 de julio de 2022.- El consumo de proteína animal se asocia inversamente con la mortalidad cardiovascular y por cualquier causa en adultos de 65 años o más, según lo demuestra un estudio internacional liderado por el grupo de Biomarcadores y Metabólica Nutricional y Alimentaria de la Universidad de Barcelona y del área CIBER de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES), encabezado por la catedrática Cristina Andrés-Lacueva, de la Facultad de Farmacia y Ciencias de la Alimentación de la Universidad de Barcelona y en colaboración con grupos de investigación de Italia y EEUU, el IRCCS *INRCA Istituto Nazionale di Ricovero e Cura per Anziani* y el *NIA, National Institute of Aging*

El trabajo ha sido publicado en *The Journals of Gerontology* y tiene como base el estudio InCHIANTI, en relación a la región de la Toscana italiana, que ha seguido durante 20 años a 1139 participantes (56% mujeres) de 65 años o más con una edad media de 75 años, con datos completos sobre la ingesta de alimentos.

Las necesidades totales de proteínas en este sector de la población son mayores que en adultos de mediana edad, y su ingesta inadecuada es frecuente, de ahí el objetivo de evaluar las asociaciones a largo plazo de la ingesta de proteínas animales y vegetales con la mortalidad en adultos mayores.

Según explica Tomás Meroño, investigador del CIBERFES y la UB y primer firmante del trabajo, *“este estudio es el primero que muestra una asociación inversa entre las proteínas animales y la mortalidad en mujeres y hombres mayores de un país Mediterráneo. El aumento de esta ingesta proteica puede estar inversamente relacionado con la mortalidad por su efecto protector sobre la fuerza muscular, fragilidad, sarcopenia o las respuestas inmunitarias, por lo que debemos indagar más en esta línea”*.

Durante los 20 años de seguimiento (1998-2018), se registraron 811 muertes (292 por causas cardiovasculares y 151 por cáncer) y la ingesta de proteína animal se asoció inversamente con la mortalidad por cualquier causa y la mortalidad cardiovascular. Asimismo, la ingesta de proteína vegetal no mostró asociación con mortalidad, pero se encontró una interacción con la hipertensión, observándose un moderado efecto protector de la proteína vegetal en los participantes con hipertensión.

Asimismo, las afecciones inflamatorias crónicas o agudas pueden perjudicar la relación directa entre la ingesta de proteínas y la fuerza muscular entre este sector de la población, aumentando la necesidad de incrementarlas en la dieta. En el estudio no fue posible determinar si el efecto protector de la proteína animal se debe a la calidad proteica o al mayor contenido de proteína de los alimentos de origen animal. Por otro lado, la principal fuente de proteína vegetal fueron los cereales (mayoritariamente pan y pastas) y esto pudo ser un factor por el cual no se observó un efecto protector de la proteína vegetal.

Según explica la catedrática Cristina Andrés-Lacueva, “*necesitamos más estudios para ofrecer recomendaciones sobre la ingesta de proteínas en la dieta de los mayores, con alimentos densos en nutrientes, como huevos, leche y pescado*”.

Artículo de referencia:

Animal protein intake is inversely associated with mortality in older adults: the InCHIANTI study Tomás Meroño, Raúl Zamora-Ros, Nicole Hidalgo-Liberona, Montserrat Rabassa, Stefania Bandinelli, Luigi Ferrucci, Massimiliano Fedecostante, Antonio Cherubini, Cristina Andres-Lacueva. *Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2021 Nov 27;glab334. [doi: 10.1093/gerona/glab334](https://doi.org/10.1093/gerona/glab334). [Online](#) ahead of print.

Colaboradores del estudio:

Unidad de Nutrición del Cáncer e (IDIBELL), la Unidad de Geriatria ASL de la Toscana Centro Florencia, Italia. Clinical Research Branch, National Institute on Aging, NIH, Baltimore, Maryland, USA. Geriatria, Accettazione geriatria e Centro di ricerca per l'invecchiamento, IRCCS INRCA, Ancona, Italy.

Sobre CIBERFES

El Consorcio CIBER (Centro de Investigación Biomédica en Red) es un consorcio dependiente del Instituto de Salud Carlos III (Ministerio de Ciencia e Innovación) y cofinanciado con fondos FEDER. El área de Fragilidad y Envejecimiento Saludable (CIBERFES) fue creada a finales de 2016 con el objetivo de entender, evaluar y paliar, en la medida de lo posible, la fragilidad y su principal consecuencia, la discapacidad, que padecen muchas personas mayores. Los 20 grupos de investigación que la forman, pertenecientes a 18 instituciones consorciadas, trabajan en cuatro grandes líneas de investigación: estudio de los mecanismos biológicos del envejecimiento saludable y de los que conducen a la fragilidad y la discapacidad; utilización de cohortes para el estudio de la interacción entre la enfermedad crónica, el envejecimiento y el deterioro funcional; intervenciones preventivas y terapéuticas en fragilidad y deterioro funcional; y modelos de cuidado.

Más información:

Unidad de Cultura Científica UCC+i CIBER

cultura.cientifica@ciberisciii.es