



Avances en Diabetología



P-060. - CONSUMO DE LÁCTEOS Y SUS DETERMINANTES EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA. ESTUDIO DI@BET.ES

E. Rubio Martín, G. Rojo-Martínez, G. Olveira Fuster, F. Soriguer Escofet, S. Valdés y Comité Director Estudio Di@bet.es

Hospital Regional Universitario Carlos Haya. Málaga.

Resumen

Introducción: El consumo de productos lácteos, en adulto, puede llegar a satisfacer entre el 60-80% de sus necesidades diarias de Ca, entre el 30-40% de los requerimientos de proteínas y un 12-15% del consumo total de lípidos. Los estudios sobre la ingesta de lácteos y el riesgo de presentar diabetes, hipertensión o síndrome metabólico han rendido hasta el momento resultados inconsistentes.

Objetivos: Investigar el consumo de lácteos en la población española y su relación con enfermedades metabólicas como la diabetes, la obesidad y otros factores relacionados.

Material y métodos: La investigación se ha realizado con 5.728 personas del “Estudio di@bet.es”, mayores de 18 años procedentes de 100 centros de salud de todo el ámbito nacional, aleatoriamente seleccionadas y representativas de toda la geografía peninsular. Se han obtenido datos antropométricos, sociológicos y nutricionales a través de protocolos estandarizados y encuestas directas de frecuencia cuantitativa y semicuantitativa sobre hábitos de consumo, entre los que se encuentra el consumo de lácteos. El contraste de hipótesis se ha realizado mediante ANOVA. La asociación entre variables se ha realizado mediante modelos de regresión logística controlando por variables de confusión. El nivel de la H_0 ha sido $\alpha = 0,05$ para dos colas (IC95%).

Resultados: Las mujeres toman leche con más frecuencia que los hombres (36,5 vs 27,2; $p < 0,001$). La mayoría de las personas encuestadas de todas las edades toman principalmente lácteos al menos 2 veces/día o más (28-36,2%). Existe un gradiente de consumo de lácteos en la población española (> 1 vez/día) que va creciendo desde el SE al NO; contando con un 88,3% la comunidad de mayor consumo y 40,3% la que menos. La probabilidad de ser diabético, hipertenso u obeso está asociada con el consumo de lácteos y sus derivados aunque esta asociación pierde para la DM2 tras ajustar por la edad, el sexo y la zona de procedencia. El consumo de lácteos se asocia inversamente con el riesgo de presentar hipertensión arterial ($OR = 0,74$; IC95% = 0,57-0,95; $p = 0,02$) independientemente de la edad, el sexo, la zona geográfica y el IMC; y con el riesgo de ser obeso ($OR = 0,81$; IC95% = 0,71-0,93; $p = 0,002$) independientemente de la edad, el sexo y la zona. No se ha asociado con el riesgo de desarrollar diabetes ($OR = 0,9$; IC = 0,7-1,1; $p = 0,4$).

Conclusiones: Consumir lácteos 3 o más veces al día reduce el riesgo de HTA y obesidad.