Gac Sanit. 2026;40(S4):199

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

423 - ASSOCIAÇÃO ENTRE OS ÍNDICES DA DIETA BASEADA EM PLANTAS E O RISCO DE HIPERTENSÃO ARTERIAL EM PARTICIPANTES DO ELSA-BRASIL

F. Massari, A. Silva, R. Griep, M.J. Fonseca

Escola Nacional de Saúde Pública/FIOCRUZ; Laboratório de Educação em Saúde e Meio Ambiente/IOC - FIOCRUZ.

Resumen

Antecedentes/Objetivos: A associação entre a qualidade da dieta baseada em plantas e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis ainda não está plenamente estabelecida na literatura. Embora evidências indiquem os potenciais benefícios de dietas predominantemente de origem vegetal, também é importante considerar a qualidade dos alimentos vegetais consumidos, distinguindo aqueles saudáveis (frutas, verduras, legumes, cereais integrais, leguminosas, oleaginosas e sementes) daqueles menos saudáveis (grãos refinados e açúcar). Essa distinção é particularmente relevante para a hipertensão arterial (HA), cuja prevenção e controle incluem a adoção de padrões alimentares saudáveis. O índO índice de dieta à base de plantas (IDBP) permite distinguir entre o consumo de alimentos vegetais saudáveis (IDBPh) e não saudáveis (IDBPu); no entanto, sua associação com problemas de saúde não foi investigada, especialmente no Brasil. do estudo foi avaliar a associação dos índices com a incidência de HA em participantes do ELSA-Brasil.

Métodos: Foram incluídos 9.525 participantes do ELSA-Brasil. O PDI, hPDI e uPDI foram calculados a partir do QFCA da linha de base (onda 1), com classificação dos alimentos conforme Satija et al. (2016). A incidência de HA foi avaliada nas ondas 2 e 3, com definição baseada em informações autorrelatadas e clínicas. O tempo até o evento foi obtido nas entrevistas anuais. Utilizaram-se análises de sobrevivência, curvas de Kaplan-Meier, teste de log-rank de Peto e modelos de Cox para estimar associações entre os terços dos índices e a incidência de HA, com avaliação da proporcionalidade pelos resíduos de Schoenfeld.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados

Resultados: A incidência de HA foi de 30,4/1.000 pessoas-ano em mulheres; 47,0/1.000 pessoas-ano em homens e 37,7/1.000 pessoas-ano no total. O tempo médio de acompanhamento foi de 7,3 anos. Houve uma associação inversa entre o tercil mais alto do hPDI em todos os modelos da análise geral (HR: 0,78; IC95%:0,66-0,92), (HR: 0,74; IC95%: 0,62-0,88), (HR: 0,77; IC95%: 0,64-0,94) e estratificada para o sexo feminino (HR: 0,76; IC95%:0,60-0,96), (HR: 0,65; IC95%: 0,51-0,83), (HR: 0,69; IC95%: 0,52-0,90).

Conclusões/Recomendações: Maior adesão a uma DBP saudável associou-se a menor incidência de HA em adultos do ELSA-Brasil, com efeito mais pronunciado no sexo feminino. Os achados reforçam a importância da qualidade dos alimentos de origem vegetal na prevenção de doenças crônicas e contribuem para preencher lacunas na literatura nacional, subsidiando recomendações dietéticas e políticas públicas voltadas à prevenção das DCNTs.

Financiamento: DECIT-MS e FAPERJ.

0213-9111 © 2026 SESPAS. Publicado por Elsevier España, S.L.U. Todos los derechos reservados