Gac Sanit. 2026;40(S4):587

Gaceta Sanitaria

https://www.gacetasanitaria.org

692 - ADHERENCIA A TRES ÍNDICES DE CALIDAD DIETÉTICA Y MORTALIDAD EN POBLACIÓN ADULTA MEDITERRÁNEA

C. Ojeda Belokon, L. Torres Collado, A. Oncina Cánovas, S. González Palacios, L.M. Compañ Gabucio, M.G. Belisario Ubeto, L. Vioque, M. García de la Hera, J. Vioque

Unidad de Epidemiología de la Nutrición, Departamento de Salud Pública, Historia de la Ciencia y Ginecología, Universidad Miguel Hernández (UMH); Instituto de Investigación Sanitaria y Biomédica de Alicante (ISABIAL); Consorcio para la Investigación Biomédica en Epidemiología y Salud Pública (CIBERESP), Instituto de Salud Carlos III (ISCIII); Departamento de Cirugía y Patología, Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH).

Resumen

Antecedentes/Objetivos: La adherencia a patrones dietéticos saludables se asocia con una menor mortalidad total, cardiovascular y por cáncer. Índices de calidad dietética como el Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), Alternative Healthy Eating Index (AHEI)-2010 y Healthy Eating Index (HEI)-2020 se han utilizado para evaluar dicha adherencia. Sin embargo, la evidencia en población adulta mediterránea es aún limitada. Nuestro objetivo fue analizar la asociación entre la adherencia a los índices de calidad dietética DASH, AHEI-2010 y HEI-2020 y la mortalidad total, cardiovascular y por cáncer tras 12 años de seguimiento en una población mediterránea de 65 y más años.

Métodos: Nuestra población estuvo formada por 903 participantes de 65 y más años de dos encuestas poblacionales. La información sobre estatus vital se obtuvo a través del Instituto Nacional de Estadística y del Registro de Mortalidad de la Comunidad Valenciana tras 12 años de seguimiento. La ingesta dietética se evaluó mediante cuestionarios de frecuencia alimentaria validados, lo que permitió estimar los índices de calidad dietética DASH, AHEI-2010 y HEI-2020 y clasificar su adherencia en tertiles. Utilizamos modelos de regresión de Cox para estimar Hazard Ratios y sus intervalos de confianza del 95%.

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

Resultados: Una mayor adherencia, representada por el tertil superior, a los índices AHEI-2010 y HEI-2020 se asoció con un 24% y un 27% menos riesgo de mortalidad total, respectivamente. Una mayor adherencia al índice HEI-2020 se asoció también con un 42% menos riesgo de mortalidad cardiovascular. Cada dos puntos de incremento en la adherencia al índice HEI-2020, el riesgo disminuyó un 3% y un 4% para mortalidad total y cardiovascular, respectivamente.

Conclusiones/Recomendaciones: Una alta adherencia a los índices de calidad dietética AHEI-2010 y HEI-2020, se asoció con un menor riesgo de mortalidad total y una alta adherencia al índice HEI-2020 con menor riesgo de mortalidad cardiovascular, tras 12 años de seguimiento en una población mediterránea de 65 y más años. A nivel global, el HEI-2020 fue el índice más predictivo.

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