

Dieta inflamatória e mortalidade cardiovascular: 50 anos de seguimento do estudo dos sete países

Compilado pelo Dr. Andrés R. Pérez Riera

Utilizando os dados do Estudo dos Sete Países (Seven Countries Study of Cardiovascular Disease) — o primeiro estudo internacional a comparar homens em diferentes coortes europeias, americanas e japonesas — os autores examinaram os efeitos da inflamação associados à dieta na predição da doença coronária (DAC), outros desfechos CV e mortalidade por todas as causas, após 50 anos de seguimento.

O efeito da dieta na inflamação sistêmica foi quantificado pelo escore do **Dietary Inflammatory Index (DII)**, ajustado pela energia. Associações lineares e positivas foram observadas entre as médias do escore DII nas coortes e o risco de mortalidade ($R=0,61$ $p=0,01$) e morte de origem CV ($R=0,51$ $p=0,03$), mas não para câncer. (Shivappa N, Steck SE, Hurley TG, Hussey JR, Hebert JR. Designing and developing a literature-derived, population-based dietary inflammatory index. *Public Health Nutr.* (2014) 17:1689–96. doi: 10.1017/S1368980013002115) (Shivappa N, Steck SE, Hurley TG, Hussey JR, Ma Y, Ockene IS. A population-based dietary inflammatory index predicts levels of C-reactive protein in the seasonal variation of blood cholesterol study (SEASONS). *Public Health Nutr.* (2014) 17:1825–33. doi: 10.1017/S1368980013002565)

As associações foram maiores quando a coorte de Belgrado foi omitida da análise ($R=0,72$ $p=0,002$) ou quando a análise foi ajustada para condições socioeconômicas ($R=0,67$ $p=0,006$).

Após ajustes para PA sistólica, colesterol e tabagismo, não se notou modificação nas associações. Com o controle para essas covariáveis, foi observada uma correlação significativa para a DAC.

Resultados obtidos usando dados de um seguimento de 25 anos em todas as coortes foram semelhantes.

Os autores concluíram que os resultados de longo prazo do Estudo dos Sete Países são consistentes com a recomendação de incrementar o consumo de dietas anti-inflamatórias, caracterizadas pela alta concentração de frutas e vegetais e baixo consumo de carboidratos simples e gorduras.

Referência: Paolo E Puddu, Nitin Shivappa, Alessandro Menotti, James R Hébert, Hanna Tolonen, Anthony Kafatos, Hisashi Adachi. Energy-adjusted Dietary Inflammatory Index scores predict long-term cardiovascular disease mortality and other causes of death in an ecological analysis of the Seven Countries Study. Eur J Prev Cardiol. 2020 Feb 4;2047487320903866. doi: 10.1177/2047487320903866.