

Impulso a la longevidad: El potencial de una alimentación saludable para aumentar la esperanza de vida en Chile

Boosting Longevity: The Potential of a Healthy Diet to Increase Life Expectancy in Chile

Señor Editor:

El impacto de la alimentación en la mortalidad es un tema de suma importancia tanto a nivel mundial como en América Latina. De acuerdo con un análisis sistemático del Global Burden of Disease Study 2017, publicado en *The Lancet*, una alimentación subóptima contribuyó a 11 millones de muertes, representando el 22% del total de muertes entre adultos, y a 255 millones de años de vida ajustados por discapacidad (DALYs) a nivel global¹. Los principales factores de riesgo dietético incluyen el alto consumo de sodio y la baja ingesta de granos enteros, se estima responsable de 3 millones de fallecidos; y la baja ingesta de frutas habría causado 2 millones. Desde 1990, las muertes y DALYs atribuibles a una alimentación no saludable han aumentado significativamente, evidenciando cómo la transición nutricional en diversos países –incluyendo Chile– ha contribuido a este aumento en la carga de enfermedades y mortalidad. Aunque este estudio proporciona cifras respecto al impacto de una alimentación no saludable en mortalidad y marcadores de carga de enfermedades, existe escasa evidencia sobre los beneficios potenciales en términos de esperanza de vida que podría obtener la población al modificar su alimentación y el rol que juega el momento en que se realizan estos cambios en nuestra vida.

Un reciente estudio publicado por Fadnes, et al.² en *Nature Foods*, titulado “La esperanza de vida puede aumentar hasta 10 años tras cambios sostenidos hacia una alimentación más saludable», aporta datos valiosos. Basado en datos de la cohorte UK Biobank, demuestra que seguir patrones dietéticos saludables puede prevenir

enfermedades no transmisibles y tener un impacto considerable en la esperanza de vida. Los hallazgos sugieren que, para individuos de 40 años, transitar de una alimentación no saludable a una enfocada en la longevidad, caracterizada por un consumo moderado de granos enteros, frutas, pescado y carne blanca; una alta ingesta de productos lácteos, verduras, nueces y legumbres; y una baja ingesta de huevos, carne roja, bebidas azucaradas, granos refinados y carnes procesadas, podría resultar en un aumento en la esperanza de vida de hasta 10.8 años para hombres y 10.4 años para mujeres. Interesantemente, incluso si estos cambios dietéticos se adoptan a los 70 años, se podrían observar beneficios significativos, con un incremento aproximado de 5 años en la esperanza de vida para ambos géneros (Figura 1). Esto resalta que el momento en que se realizan estos cambios dietéticos es crucial para maximizar sus beneficios y evidencia la importancia de generar cambios en todos los grupos etarios, generando beneficios significativos en la salud de la población. Además, se enfatiza que los mayores aumentos en la esperanza de vida se logran aumentando el consumo de granos enteros y nueces, y reduciendo el de bebidas azucaradas y carnes procesadas.

Esta investigación tiene una importancia crucial en Chile, donde se estima que, en 2017, una alimentación no saludable fue responsable de más del 17% de todas las muertes prematuras ocurridas en nuestro país¹. Al respecto, Chile enfrenta desafíos significativos en su panorama alimentario. Un aspecto particularmente preocupante es el alto consumo de sodio: un alarmante 98.4% de la población consume más de 5 g de sal al día, excediendo el límite máximo recomendado en más del 70%³. Considerando que aproximadamente el 61% del sodio consumido proviene de alimentos procesados⁴, es comprensible que el consumo excesivo de estos productos afecte negativamente la esperanza de vida de los chilenos. Además, existe una baja adherencia a las recomendaciones de las Guías Alimentarias en relación al consumo de alimentos más beneficiosos para la salud. Se observa una insuficiencia en el consumo de frutas, verduras, legumbres y pescado, y, por otro lado, un consumo excesivo

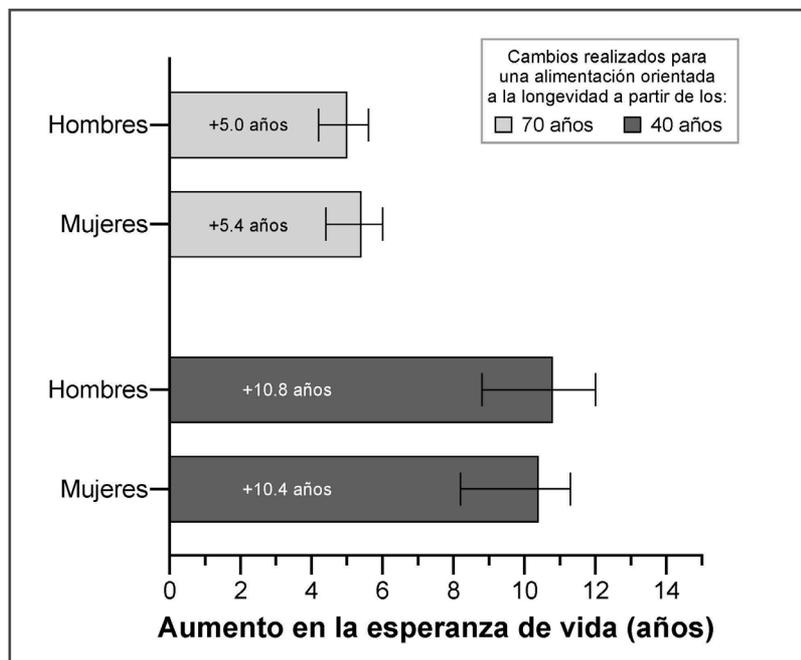


Figura 1: Aumento en la esperanza de vida asociada a la adherencia de una alimentación longeva en mujeres y hombres en distintas etapas de su vida (40 y 70 años). Datos extraídos de Fadnes, et al.²

de alimentos ultraprocesados, carnes procesadas y bebidas azucaradas. Así lo evidenció un estudio⁵, donde se evidenció un consumo promedio mensual por persona equivalente a 7,1 litros de bebidas, 5,3 kilos de pan, 1,5 kilos de dulce, 4,2 kilos de verduras, 3 kilos de frutas y 212 gramos de legumbres. Según el estudio de Fadnes, et al.² estos patrones alimentarios están íntimamente relacionados con la esperanza de vida de la población, lo que resalta la necesidad de enfocarse en mejorar la alimentación para promover una mayor longevidad en Chile.

Estos hallazgos subrayan la necesidad de fortalecer las políticas de salud pública en Chile, enfocándose en medidas concretas para abordar los desafíos alimentarios identificados, para mejorar la calidad de la alimentación en todo el ciclo vital y, por ende, incrementar la esperanza de vida de la población. Este estudio proporciona una guía esencial para los responsables de políticas de salud y profesionales del sector, destacando la importancia de priorizar cambios dietéticos específicos para mejorar la salud y la longevidad de la población chilena.

Solange Parra-Soto^{1,2}, Fernanda Carrasco-Marín^{2,3}, Carlos Celis-Morales^{2,4}.

¹Departamento de Nutrición y Salud Pública, Facultad Ciencias de la Salud y de los Alimentos, Universidad del Bío-Bío, Chillán, Chile.

²School of Cardiovascular and Metabolic Health, University of Glasgow, Glasgow, United Kingdom.

³Centro de Vida Saludable, Universidad de Concepción, Concepción, Chile.

⁴Laboratorio de Rendimiento Humano, Unidad de Educación, Actividad Física y Salud, Universidad Católica del Maule, Talca, Chile.

*Correspondencia: Solange Parra-Soto / sparra@ubiobio.cl
Departamento de Nutrición y Salud Pública
Facultad Ciencias de la Salud y de los Alimentos
Universidad del Bío-Bío. Chillán, Chillán.

Referencias

1. Collaborators GD. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019; 393(10184): 1958-1972.
2. Fadnes LT, Celis-Morales C, Økland JM, Parra-Soto S, Livingstone KM, Ho FK, et al. Life expectancy can increase by up to 10 years following sustained shifts towards healthier diets in the United Kingdom. *Nat Food*. 2023; 4(11): 961-965.
3. Martínez-Sanguinetti MA, Leiva AM, Petermann-Rocha F, Villagrán M, Troncoso-Pantoja C, Celis-Morales C. Una de cada cinco muertes en el mundo se asocia a una alimentación no saludable: ¿Cuál es la realidad chilena? *Revista Chilena de Nutrición*. 2019; 46: 653-655.
4. Gobierno del Reino Unido. Salt targets 2017: Second progress report [Internet]. London: Department of Health and Social Care; 2019 [citado 2024 Ago 9]. Disponible en: <https://www.gov.uk/government/publications/salt-targets-2017-second-progress-report>
5. Instituto Nacional de Estadísticas (INE), Chile. Informe de Principales Resultados VIII Encuesta de Presupuestos Familiares (Julio 2016 - junio 2017). Santiago: INE; 2018 [citado 2024 ago 9]. Disponible en: [https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/encuesta-de-presupuestos-familiares/publicaciones-y-anuarios/viii-epf--\(julio-2016--junio-2017\)/informe-de-principales-resultados-viii-epf.pdf?sfvrsn=d5bd824f_2](https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/encuesta-de-presupuestos-familiares/publicaciones-y-anuarios/viii-epf--(julio-2016--junio-2017)/informe-de-principales-resultados-viii-epf.pdf?sfvrsn=d5bd824f_2)