

¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 3782

El consumo moderado y alto de té se asoció no sólo con un menor desarrollo de osteoporosis densitométrica, sino que aquellos que reportaron un consumo elevado presentaron a su vez menor riesgo de fractura de cadera.

El consumo de té y los riesgos de osteoporosis y fractura de cadera: un estudio poblacional de seguimiento longitudinal

Tea consumption and the risks of osteoporosis and hip fracture: a population-based longitudinal follow-up study

Ya-Ping Huang y Col. *Osteoporosis International* (2022)

Disculpe su navegador web no soporta audios.
Descargar [Tea consumption and the risks of osteoporosis and hip fracture: a population-based longitudinal follow-up study](#)

Puntos de interés

Los flavonoides del té y sus extractos poseen propiedades antiinflamatorias que, en modelos animales, se han asociado a una menor osteoclastogénesis, lo que podría brindar protección frente a la pérdida ósea. No se cuenta, hasta la fecha, con datos contundentes sobre el impacto que el consumo de té pueda tener en personas respecto al desarrollo de osteoporosis. En este estudio poblacional llevado a cabo en Taiwán, se observa que el consumo de té presenta un efecto protector contra la osteoporosis y, a su vez, que el consumo elevado del mismo se asocia con un menor riesgo de fractura de cadera.

Resumen

Este estudio poblacional de seguimiento longitudinal mostró un efecto protector del consumo de té contra la osteoporosis, especialmente entre las mujeres y las personas de mediana edad. El consumo elevado de té también se asoció con un menor riesgo de fractura de cadera.

¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 3782

Introducción Investigar la asociación del consumo de té con los riesgos de osteoporosis y fractura de cadera.

Métodos Este estudio utilizó la base de datos de cribado integrado de la comunidad de Keelung y la base de datos de investigación del seguro nacional de salud de Taiwán. Se enrolaron un total de 42.742 sujetos de entre 45 y 74 años. Cada uno fue clasificado como sin consumo de té, bajo consumo de té y alto consumo de té, según los resultados de un cuestionario de hábitos alimentarios. El diagnóstico de osteoporosis y fractura de cadera se basó en la DMO medida por absorciometría de rayos X de doble energía y en los resultados de las radiografías. La mediana del tiempo de seguimiento fue de 8,5 años.

Resultados En comparación con el grupo que no consumía té, los HR de osteoporosis para los grupos de bajo consumo de té y de alto consumo de té fueron de 0,88 (intervalo de confianza [IC] del 95%: 0,80-0,96) y 0,87 (IC del 95%: 0,80-0,94), respectivamente. Entre los participantes de 59 años o menos, los HR de osteoporosis para el consumo bajo de té y el consumo alto de té (frente a sin consumo de té) fueron de 0,85 (IC del 95%: 0,74-0,96) y 0,79 (IC del 95%: 0,69-0,90). Los HR de fractura de cadera para los grupos de bajo consumo de té y de alto consumo de té (frente a la ausencia de consumo de té) fueron de 0,85 (IC del 95%: 0,67-1,08) y 0,69 (IC del 95%: 0,55-0,86), respectivamente.

Conclusión El consumo de té se relacionó con un menor riesgo de osteoporosis, especialmente entre las mujeres y las personas de mediana edad. El consumo elevado de té también se asoció a un menor riesgo de fractura de cadera.

Â

Comentario

La osteoporosis es una enfermedad sea metabólica crónica caracterizada por la disminución de la densidad mineral sea (DMO) y el deterioro de su microarquitectura, lo que da lugar a fragilidad y mayor susceptibilidad a las fracturas. Entre éstas, las de cadera son las que presentan las consecuencias más graves, con un aumento significativo de la morbimortalidad.

Â

Â

Los flavonoides del té y sus extractos, como las catequinas, las

¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 3782

tearubiginas y las teaflavinas (sustancias con efectos antioxidantes del tÃ©), tienen efectos protectores en la biologÃ­a Ã³sea debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. En estudios con modelos animales, se ha comprobado que los flavonoides del tÃ© y sus extractos protegen contra la pÃ©rdida de hueso y su deterioro microestructural, lo que resulta en una mejorÃ­a de la DMO y la resistencia Ã³sea. La mayorÃ­a de los estudios observacionales desarrollados en personas hasta la fecha, tambiÃ©n han concluido que el consumo de tÃ© tiene un efecto positivo en la DMO. Sin embargo, los resultados en cuanto a riesgo de fractura han sido inconsistentes. En este caso, se presenta un estudio poblacional de seguimiento longitudinal, en el cual se evaluÃ³ las asociaciones entre el consumo de tÃ© y el riesgo de osteoporosis y fractura de cadera en mujeres postmenopÃ¡usicas y hombres de mediana edad.

Â

La cohorte de este estudio se extrajo de personas que participaron en un proyecto de *screening* de distintos tipos de cÃ¡ncer y patologÃ­as crÃ³nicas desarrollado en TaiwÃ¡n desde inicios del aÃ±o 1999. Para clasificar a los sujetos evaluados, se utilizÃ³ la frecuencia semanal de consumo de tÃ©, y se los dividiÃ³ en 3 grupos: sin consumo de tÃ©, bajo consumo de tÃ© y alto consumo de tÃ©. Esta informaciÃ³n se obtuvo segÃºn las respuestas brindadas en un cuestionario de hÃ¡bitos alimentarios. Los tipos de tÃ© incluidos en el cuestionario fueron el tÃ© verde, tÃ© negro y tÃ© oolong, entre otros. Se incluyeron personas de entre 45 y 74 aÃ±os de edad, y se excluyeron a aquellos con diagnÃ³stico previo de osteoporosis (de acuerdo al criterio densitomÃ©trico de T-score < -2.5) o antecedente fractura de cadera.Â

Â

Por otro lado, utilizando los registros de la base de datos nacional de TaiwÃ¡n (NHIRD) se recabÃ³ informaciÃ³n sobre comorbilidades prevalentes (incluyendo cÃ¡ncer, diabetes mellitus, dislipidemia, hipertensiÃ³n arterial, etc.). Los datos demogrÃ¡ficos y de estilo de vida incluyeron el Ã­ndice de masa corporal (IMC), consumo de tabaco y alcohol, nivel de educaciÃ³n alcanzado y actividad fÃ­sica. Respecto a este Ãºltimo punto, se categorizÃ³ a los participantes en 3 grupos: actividad fÃ­sica nula, actividad fÃ­sica baja (menos de 90 minutos a la semana) y actividad fÃ­sica alta (90 minutos a la semana o mÃ¡s).

Â

El resultado primario evaluado en este estudio fue el diagnÃ³stico reciente de osteoporosis o fractura de cadera.

¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 3782

Â

Se incluyeron 42.742 personas (25.775 mujeres, 16.967 varones). De acuerdo a las características basales de los participantes, se pudieron observar diferencias significativas en cuanto a edad, IMC, actividad física, consumo de tabaco y alcohol, nivel educativo alcanzado y comorbilidades prevalentes, tanto en varones como en mujeres, considerando los 3 grupos analizados (bajo, medio y alto consumo de té). Puede decirse, de modo general, que aquellas personas consumidoras de té, eran más jóvenes, practicaban más actividad física, tenían un nivel educativo más elevado, declararon un menor consumo de alcohol y tabaco, y presentaban menor prevalencia de comorbilidades asociadas como HTA y diabetes. El tiempo medio de seguimiento fue de 8,5 años.

Â

Durante el período de seguimiento, se identificaron 3.278 casos de osteoporosis. Los resultados analíticos mostraron que **los grupos con bajo y alto consumo de té, tuvieron un riesgo significativamente menor de desarrollar osteoporosis que el grupo con consumo nulo.**

Â

En el análisis estratificado por sexos, **las mujeres que bebían té tuvieron un menor riesgo de osteoporosis que aquellas que nunca lo bebían.** En comparación con el grupo de consumo nulo, el Hazard Ratio ajustado por análisis multivariado (aHR) para el grupo de bajo consumo fue de 0,86 (IC del 95%: 0,78-0,95), y para el grupo de alto consumo fue de 0,88 (IC 95%: 0,80-0,97). La misma evaluación, considerando en cambio el estrato de los hombres, no arrojó resultados estadísticamente significativos. En comparación con el grupo sin consumo de té, el aHR para el grupo de bajo consumo fue de 1,03 (IC del 95%: 0,81-1,32), y el aHR para el grupo de alto consumo fue de 0,82 (IC del 95%: 0,66-1,03). A su vez, el análisis estratificado por edad mostró que el consumo de té se asoció negativamente con la osteoporosis en el estrato de mediana edad (45 a 59 años). Sin embargo, no hubo una asociación significativa en el estrato de edad avanzada (60 a 74 años).

Â

Durante el período de seguimiento ocurrieron 454 casos de fractura de cadera. Comparando con el grupo sin consumo de té, **sólo aquellos con un consumo elevado del mismo presentaron un riesgo reducido de fractura de cadera** (aHR = 0,69; IC del 95%: 0,55-0,86), sin diferencia significativa al comparar con el grupo de bajo consumo de té.

¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 3782

Â

Los resultados de este estudio sugieren que las personas que beben t  tienen un menor riesgo de desarrollar osteoporosis que las que no lo hacen. Este es el primer estudio de cohortes a gran escala que demuestra que la asociación negativa entre el consumo de t  y la osteoporosis es más prominente en la población de mediana edad (de 45 a 59 años) que entre los ancianos (de 60 a 74 años). Además, se observó que las personas que declararon un alto consumo de t , presentaron un menor riesgo de fractura de cadera en comparación con aquellas que declararon no consumirlo.

Â

De forma similar a estudios anteriores, en este estudio el consumo de t  se asoció con un menor riesgo de osteoporosis en las mujeres, pero no así en los hombres. Por otro lado, si bien los resultados que se presentan aquí, avalan que el efecto protector del consumo de t  sería más prominente en la población de mediana edad (de 45 a 59 años), esta respuesta beneficiosa aún no est  clara, y se requiere de más estudios para dilucidar estos hallazgos.

Â

Se sabe que el estrés oxidativo excesivo o la inflamación crónica pueden acelerar la resorción  sea y la aparición de osteoporosis. Los flavonoides del extracto de t  tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y se ha demostrado que protegen de la pérdida  sea y reducen el riesgo de osteoporosis. En modelos animales, se ha sugerido que los extractos de té verde y de té negro disminuyen la expresión de genes y proteínas de los osteoclastos, inhibiendo la osteoclastogénesis. Esto brinda plausibilidad biológica al hecho de que el consumo de t  brinde un efecto protector frente al desarrollo de osteoporosis. Sin embargo, muchos tipos de t  contienen cafeína, y estudios anteriores han sugerido que una ingesta elevada de la misma podría acelerar la pérdida  sea en mujeres de edad avanzada, demostrando también asociación con un mayor riesgo de fractura. Por lo tanto, se necesitan más estudios para evaluar cuál es el consumo óptimo de t  para proteger contra la osteoporosis.

Â

Considerando otros factores determinantes de las fracturas osteoporóticas más allá de la densidad mineral  sea, estudios anteriores han demostrado que el t  y los flavonoides extraídos del t  podrían mejorar el estado de alerta, a la vez que se asocian a un menor riesgo de deterioro cognitivo y ayudan a mantener la salud

¿El consumo regular de té puede reducir el riesgo de fractura de cadera?

Categoría: Publicaciones destacadas
Publicado: Lunes, 23 Enero 2023 12:36
Escrito por: Sofia
Visitas: 3782

másculo esquelética. Todos estos hechos colaboran a su vez en reducir el riesgo de fractura de cadera.

Â

Si bien este estudio tiene la fortaleza de ser un estudio poblacional a gran escala y con un largo período de seguimiento, no deja de ser de tipo observacional, y, por tanto, no puede establecerse una relación causal. Una de sus limitaciones, es que el consumo de té fue auto declarado y no se realizó una medición precisa del mismo. Además, no se contó con datos sobre la ingesta de calcio y vitamina D. Por otro lado, dado que el número de fracturas de cadera fue insuficiente, no fue posible realizar un análisis de subgrupos para determinar la asociación entre el consumo de té y la ocurrencia de este tipo de fracturas. Por último, cabe destacar que la etnia de los participantes fue taiwanesa, y, por tanto, no corresponde generalizar estos resultados a otras poblaciones.

Â

En conclusión, este estudio ha mostrado que el consumo de té se asocia a un menor riesgo de osteoporosis. Además, las personas con un elevado consumo de té tuvieron un menor riesgo de fractura de cadera. Sin embargo, se necesitan más estudios para investigar los mecanismos que subyacen a estos hallazgos.

Â

Copyright 2023. Endoweb.net

