

PRIMERA

A pesar de la tendencia a infraestimar el verdadero peso, la validez del peso y del IMC auto-declarados por los graduados universitarios participantes en la cohorte SUN es suficientemente adecuada como para utilizarla en estudios epidemiológicos analíticos, bien sea como variable cuantitativa de resultado o para ajustar por ella como posible confusor.

SEGUNDA

Se encontró una asociación inversa estadísticamente significativa entre la ingesta de fibra y el riesgo de presentar una ganancia reciente de peso (≥ 3 kg en los últimos 5 años), siendo este efecto mayor entre los hombres que entre las mujeres.

TERCERA

Un consumo elevado de frutas y verduras entre los hombres se asoció significativamente con una reducción en el riesgo de presentar una ganancia reciente de peso (≥ 3 kg en los últimos 5 años). Esta asociación desapareció cuando se ajustó por la ingesta de fibra total, lo que sugiere que el efecto protector de las frutas y verduras frente a la ganancia de peso probablemente se debe a su aporte de fibra a la dieta.

CUARTA

No se encontró asociación entre un mayor consumo de aceite de oliva y un aumento en el riesgo de ganar peso o de desarrollar sobrepeso u obesidad durante más de dos años de seguimiento.

QUINTA

Entre los graduados universitarios españoles participantes en esta cohorte, que habían ganado peso con anterioridad, un incremento en el consumo de bebidas azucaradas-carbonatadas y comida rápida (“fast-food”) estuvo asociado significativamente con un mayor riesgo de seguir ganando peso durante el seguimiento.

SEXTA

Aunque globalmente la media de peso de los participantes en la cohorte se incrementó durante el seguimiento, los sujetos que mejor seguían un Patrón de Dieta Mediterránea definido “a priori” experimentaron incrementos menores en su peso corporal, aunque la significación estadística no se mantuvo al ajustar por otros factores relacionados con la ganancia de peso. Un menor consumo de productos cárnicos y un mayor consumo de productos lácteos se asoció a una menor ganancia de peso durante el seguimiento.

SÉPTIMA

Se puede concluir de los resultados de este trabajo que el Patrón de Dieta Mediterránea, con un consumo elevado de aceite de oliva, no parece ser el responsable de la reciente elevación de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en las regiones mediterráneas. Sino que su abandono y la adopción de unos patrones dietéticos más “americanizados”, junto con un mayor sedentarismo, probablemente sean los factores que mejor expliquen la creciente prevalencia de este grave problema de Salud Pública.