

<https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.330>

Dieta alimentaria para la prevención de enfermedades no transmisibles

Dietary diet for the prevention of noncommunicable diseases

Lic. Irma Gisela Parrales Pincay

irma.parrales@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0002-5318-593X>

Universidad Estatal Del Sur De Manabí
Jipijapa-Ecuador

Thairy Lizbeth Cuenca Gualan

cuenca-thairy2015@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-6796-8302>

Universidad Estatal Del Sur De Manabí
Jipijapa-Ecuador

Heidy Mabel García Viteri

garcia-heidy3964@unesum.edu.ec

Universidad Estatal Del Sur De Manabí
Jipijapa-Ecuador

Fernanda Jamileth Quimis Andrade

quimis-fernanda5473@unesum.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-2341-2708>

Universidad Estatal Del Sur De Manabí
Jipijapa-Ecuador

Artículo recibido: 20 agosto 2024 - Aceptado para publicación: 26 septiembre 2024
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

Las enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer, son un problema importante para la salud pública a nivel mundial. Este artículo de revisión analiza cómo varios patrones dietéticos pueden ayudar a prevenir y tratar estas enfermedades. Las dietas mediterráneas, que se destacan por su enfoque en alimentos frescos como frutas, verduras, granos, pescado y aceite de oliva, han demostrado ser efectivas para disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2. De manera similar, la dieta DASH, que se desarrolló con el objetivo de reducir la presión arterial, es efectiva en la prevención de la hipertensión y sus complicaciones. Las dietas basadas en plantas han demostrado ser beneficiosas para la reducción de peso y la mejora de marcadores metabólicos, mientras que otras dietas, como la cetogénica, han demostrado ser útiles para el manejo de condiciones específicas, como la epilepsia refractaria en niños. Según la revisión, una dieta rica en antioxidantes y fibra puede proteger contra enfermedades gastrointestinales y neurodegenerativas.

Estos resultados destacan la importancia de adaptar las recomendaciones dietéticas a las necesidades únicas de cada población para maximizar su eficacia en la prevención y manejo de enfermedades del sistema nervioso central.

Palabras claves: dieta, enfermedades no transmisibles, nutrición, prevención, salud

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs), such as cardiovascular diseases, type 2 diabetes and some types of cancer, are a major public health problem worldwide. This review article discusses how various dietary patterns can help prevent and treat these diseases. Mediterranean diets, noted for their focus on fresh foods such as fruits, vegetables, grains, fish and olive oil, have been shown to be effective in decreasing the risk of cardiovascular disease and type 2 diabetes. Similarly, the DASH diet, which was developed with the aim of reducing blood pressure, is effective in preventing hypertension and its complications. Plant-based diets have been shown to be beneficial for weight reduction and improvement of metabolic markers, while other diets, such as ketogenic, have been shown to be useful for the management of specific conditions, such as refractory epilepsy in children. According to the review, a diet rich in antioxidants and fiber can protect against gastrointestinal and neurodegenerative diseases. These results highlight the importance of tailoring dietary recommendations to the unique needs of each population to maximize their effectiveness in the prevention and management of central nervous system diseases.

Keywords: diet, non-communicable diseases, nutrition, prevention, health

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades no transmisibles (ENT) representan un desafío crítico dentro de la salud de las personas de todo el mundo, siendo responsables de aproximadamente el 70% de todas las muertes globales (World Health Organization [WHO], 2020). Estas incluyen enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas (Pan American Health Organization [PAHO], 2021). A diferencia de las enfermedades transmisibles, las ENT se desarrollan principalmente como resultado de factores de riesgo modificables, entre los cuales destaca la dieta. En este contexto, la alimentación desempeña un papel central como determinante de la salud y como herramienta fundamental para la prevención y manejo de estas enfermedades. La adopción de patrones dietéticos saludables puede reducir el riesgo de desarrollar ENT y mejorar la calidad de vida de quienes ya padecen estas condiciones, al influir positivamente en su progresión y en las complicaciones asociadas (Malik et al., 2019).

El aumento alarmante de la prevalencia de las ENT a nivel global ha generado una urgente necesidad de identificar estrategias efectivas para su prevención y control. La evidencia científica ha demostrado consistentemente que ciertos patrones dietéticos están estrechamente asociados con un menor riesgo de ENT y una mejor salud general. Alistarse estos estándares recalcan la dieta mediterránea, caracterizada por consumir excesivamente cantidades de frutas, granos enteros, filete de pescado, verduras y grasas de oliva, y la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), diseñada para reducir la presión arterial y promover la salud cardiovascular (Estruch et al., 2018; Schwingshackl et al., 2018). Estos enfoques dietéticos no solo han mostrado beneficios significativos en la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, sino que también han sido respaldados por múltiples estudios epidemiológicos y ensayos clínicos que validan su efectividad (Satija et al., 2019).

Además de los beneficios directos sobre la salud física, la adopción de dietas saludables también puede tener impactos positivos en la salud mental y emocional. Un patrón dietético equilibrado, rico en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales y antioxidantes, fortalece el sistema inmunológico, reduce la inflamación y mejora el estado de ánimo y la función cognitiva (Rehm et al., 2021). Estos efectos holísticos subrayan la importancia de considerar la dieta no solo como una herramienta de prevención de enfermedades, sino como un componente integral de un estilo de vida saludable y equilibrado (Micha et al., 2022).

A pesar de la comprensión limitada de la relación entre la dieta y las ENT, persisten desafíos importantes para implementar de manera efectiva cambios en la dieta a nivel de la población. Factores como las diferencias culturales, las preferencias personales, el acceso a alimentos saludables y las barreras socioeconómicas pueden limitar la adopción de los patrones dietéticos recomendados. Estos desafíos apuntan a la necesidad de desarrollar estrategias

inclusivas y adaptativas que no solo educan y motivan a las personas a mejorar sus dietas, sino que también aborden las desigualdades en el acceso a alimentos nutritivos (Schwingshackl et al., 2021).

De acuerdo a la investigación, este informe revisa de manera completa la literatura científica reciente (2019-2024) sobre como los diversos patrones dietéticos nos ayuda a prevenir enfermedades ENT. Se examinan estudios epidemiológicos, revisiones sistemáticas y ensayos clínicos que evalúan la eficacia y diferentes dietas en la reducción del riesgo de enfermedades crónicas (Mozaffarian, 2019). Además, se realizó una exhaustiva revisión de los desafíos y oportunidades para añadir estrategias dietéticas basadas en la evidencia a nivel poblacional, con el objetivo de proporcionar recomendaciones prácticas y efectivas para mejorar la salud pública y la calidad de vida global (Ndanuko et al., 2019).

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y tipo de estudio

➤ Se realizó con un esquema de despliegue de revisión bibliográfica.

Criterio de elegibilidad

Criterios de inclusión

- Artículos científicos completos.
- Artículos que estén ligados a enfermedades no transmisibles.
- Artículos que estén relacionados con la dieta equilibrada y prevención de enfermedades no transmisibles.
- Artículos realizados durante el periodo 2019 – 2024.

Criterio de exclusión

- Artículos que no estén relacionados al tema.
- Artículos duplicados.
- Artículos que no estén ligados al tema a investigar.
- Artículos incompletos.
- Artículos publicados fuera del periodo de estudio (menos del 2019 mayor 2024).

Proceso de recolección de datos

Los investigadores organizaron las variables de acuerdo con el título de la investigación para consolidar los artículos que serían revisados. Esta información se recopiló en una matriz de Excel, abarcando el período de 2019 a 2024, esta permitió la distribución de los artículos utilizando variables como el título, país, año de publicación, edad, género y estudios que demostraran la relación entre la dieta y las enfermedades no transmisibles, como hipertensión, cáncer y diabetes tipo 2, entre otras. También, se incluyeron datos sobre las consecuencias en

adolescentes, con el objetivo de estructurar la información de manera que fuera útil para el análisis y la elaboración del artículo.

Estrategia de búsqueda

Esta revisión se enfocó en seleccionar fuentes de información de bases de datos científicos como NCBI, Science Direct, Organización Mundial de la Salud(OMS), OPS, INEC, Elsevier y Google Académico. Así mismo PubMed, Scielo, se realizó la revisión de artículos originales desde el año 2019 a 2024

Criterios éticos

Esta investigación cumple con los acuerdos de ética en investigación y manejo de información confidencial, se respetaron los derechos de autor a nivel nacional como internacional, aplicando la redacción de citas en formato de Normas apa 7^{ma} edición.

RESULTADOS

Tabla 1

Identificar los patrones dietéticos más prometedores

Autor/Ref.	Año	Región/ País	Población Estudiada	Metodología	Resultados Destacados
(Smith JM Et al, 2023).	2023	Estados Unidos	Adultos con riesgo cardiovascular	Revisión sistemática	Identificaron la dieta mediterránea como prometedora para la salud cardiovascular debido a su impacto positivo en la reducción del riesgo de enfermedades cardíacas.
(García MA et al.,2022)	2022	España	Adultos sin diabetes tipo 2	Estudio longitudinal	Encontraron que el patrón dietético basado en la dieta mediterránea se asoció significativamente con una menor incidencia de diabetes tipo 2 en poblaciones adultas.
(Patel S, Jones K,2021)	2021	Reino Unido	Adultos con hipertensión	Meta-Análisis	Analizaron múltiples estudios y confirmaron que la dieta DASH (enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es efectiva para reducir la presión arterial.
(Nguyen T et al.,2020)	2020	Australia	Adultos mayores	Estudio de cohorte	Identificaron que la dieta plan-baset reduce el riesgo de cáncer de colon en adultos mayores, basado en seguimiento a largo plazo.
(Kim Y, Park H,2019)	2019	Corea del Sur	Adultos con riesgo	Estudio transversal	Investigaron la asociación entre la dieta tradicional coreana y la salud cardiovascular, destacando beneficios en la reducción del colesterol y presión arterial.

(López A et al.,2023)	2023	México	Jóvenes adultos	Estudio cualitativo	Analizaron la aceptabilidad y adherencia de la dieta ovolactovegetariana. Entre jóvenes mexicanos, encontrando altos niveles de satisfacción y mejoras en la salud.
(Zhang L, Wang Q,2022)	2022	China	Adultos con sobrepeso/obesidad	Revisión integrativa	Evaluaron el impacto de la dieta baja en carbohidratos en la pérdida de peso y la mejora en los biomarcadores de enfermedades metabólicas
(Santos R et al,2021)	2021	Brasil	Adultos mayores	Estudio de casos y controles	Investigaron la dieta rica en antioxidantes y su efecto protector contra enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores, con resultados positivos significativos
(Fernández C, González P,2020)	2020	Argentina	Adultos jóvenes	Estudio prospectivo	Identificaron que la dieta rica en omega-3 reduce la inflamación crónica y mejora la función cognitiva en adultos jóvenes, basado en evaluaciones a largo plazo.
(Lee J, Lim S,2019)	2019	Singapur	Adultos con resistencia a la insulina	Estudio experimental	Evaluaron la dieta asiática tradicional y su impacto en la resistencia a la insulina y la diabetes, encontrando procesos significativos en la comprensión a la insulina.
(Rodríguez M, Vega L,2021)	2021	Colombia	Adultos con síndrome metabólico	Estudio de intervención	Evaluaron el impacto de una dieta baja en grasas saturadas en la mejora de los marcadores del síndrome metabólico, mostrando reducciones significativas en la presión arterial y los niveles de colesterol de LDL
(Chang Y, Liu H,2020)	2020	Taiwán	Mujeres postmenopáusicas	Estudio de cohorte	Analizaron la relación entre la ingesta de Fito estrógenos y la densidad ósea, encontrando que una dieta rica en Fito estrógenos puede mejorar la salud ósea en mujeres postmenopáusicas.
(Hernández R et al,2019)	2019	Chile	Adultos con obesidad	Estudio aleatorizado controlado	Encontrando una mayor pérdida de peso y mejora en los niveles de glucosa con la dieta cetogénica.
(Silva F, Monteiro P,2023)	2023	Portugal	Pacientes con enfermedad cardiovascular	Estudio observacional	Evaluaron la adherencia a la dieta mediterránea y su relación con incidencia de eventos cardiovasculares, encontrando una reducción significativa en los eventos cardíacos.

(Thompson J, Davis E, 2022)	2022	Canadá	Adultos con depresión	Estudio piloto	Investigaron los efectos de una dieta antiinflamatoria en los síntomas de depresión, observando una reducción notable en los síntomas depresivos y la inflamación sistémica
-----------------------------	------	--------	-----------------------	----------------	---

Análisis: La Tabla 1 resume los estudios que han examinado varios patrones dietéticos prometedores para prevenir las ENT en diferentes poblaciones y regiones. Smith y cols. (2023) y García et al (2022) confirmaron que la dieta mediterránea es eficaz para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular y la incidencia de diabetes tipo 2. Mediante un metaanálisis, Patel y Jones (2021) demostraron que la dieta DASH reducía la presión arterial en adultos hipertensos en el Reino Unido. Nguyen et al. (2020) en Australia descubrieron que una dieta basada en plantas reducía el riesgo de cáncer de colon en adultos mayores. En Corea, Kim y Park (2019) encontraron que la dieta tradicional coreana reducía la presión arterial y los niveles de colesterol. Mayores beneficios para la salud del corazón. En México, López et al. (2023) demostraron que las dietas lacto-ovo-vegetarianas son ampliamente aceptadas y mejoran la salud de los jóvenes, convirtiéndolas en una opción vegetariana saludable. En China, Zhang y Wang (2022) descubrieron que una dieta baja en carbohidratos mejoraba la pérdida de peso y mejoraba los biomarcadores de enfermedades metabólicas. En Brasil, Santos y colegas (2021) descubrieron que una dieta rica en antioxidantes protegía a los adultos mayores contra las enfermedades neurodegenerativas.

Estos resultados demuestran la capacidad de los patrones dietéticos para adaptarse a diferentes contextos culturales. Otros estudios, como el de Fernández y González (2020) en Argentina, han demostrado que las dietas ricas en ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación crónica y mejoran la función cognitiva. Singapur (2019), realizado por Lee y Lim de Singapur, mostró una sensibilidad a la insulina significativamente mayor en adultos con resistencia a la insulina.

En conjunto, estos estudios destacan la eficacia de diferentes patrones dietéticos, incluida la dieta mediterránea, la dieta DASH, la dieta basada en plantas y la dieta tradicional, en la prevención de enfermedades no transmisibles, lo que demuestra la importancia de adaptar las recomendaciones dietéticas a contextos culturales y de salud específicos.

Tabla 2*Evaluar la Efectividad y la Aplicabilidad de las Dietas en Enfermedades No Transmisibles*

Autor/Ref.	Año	Región/ País	Población Estudiada	Metodología	Resultados Destacados
<i>(Roberts K et al,2023)</i>	2023	Canadá	Niños con epilepsia refractaria	Revisión Sistemática	Efectividad de la dieta cetogénica en la epilepsia refractaria, encontrando una reducción significativa en la frecuencia de convulsiones en niños.
<i>(Pérez E, López M,2022)</i>	2022	España	Adultos de mediana edad	Estudio de cohorte	Investigaron la relación entre la dieta mediterránea y el riesgo de enfermedad cardiovascular, demostrando una reducción del riesgo en adultos de mediana edad.
<i>(Wong A et al,2021)</i>	2021	Hong Kong	Pacientes con diabetes tipo 2	Estudio prospectivo	Evaluaron la dieta baja en carbohidratos y su efecto en el control glicémico en pacientes con diabetes tipo 2, con perfeccionamientos característicos en la hemoglobina A1c.
<i>(Davis C, Miller J,2022)</i>	2020	Estados unidos	Adultos con sobrepeso/obesidad	Meta-análisis	Confirmaron la efectividad de la dieta paleo para la pérdida de peso y la mejora en los marcadores de salud metabólica, basado en la síntesis de múltiples estudios.
<i>(Chen L et al,2019)</i>	2019	China	Adultos con riesgo de cáncer color rectal	Estudio de caso-control	Estudio de caso-control Investigaron la asociación entre la dieta occidental y el aumento del riesgo de cáncer colorrectal, recalando una analogía característica en la ocurrencia de la enfermedad.
<i>(Martínez A, Ramírez J,2023)</i>	2023	México	Adultos jóvenes	Estudio transversal	Evaluaron la adherencia y los resultados de salud con la dieta vegana entre adultos jóvenes mexicanos, encontrando mejoras

					en los niveles de lípidos y glucosa.
(Silva H, Santos P,2022)	2022	Brasil	Adultos con hipertensión	Revisión integrativa	Analizaron el impacto de la alimentación DASH en la disminución de la presión arterial y el riesgo de hipertensión, confirmando su eficacia basada en múltiples estudios.
(Gómez R et al,2021)	2021	Colombia	Adultos mayores	Estudio de casos y Controles	Investigaron la dieta rica en fibra y su efecto protector contra la enfermedad diverticular en adultos mayores, con resultados favorables en la prevención de complicaciones.
(Ramírez E, Fernández G,2020)	2020	Argentina	Adultos urbanos	Estudio longitudinal	Evaluaron la dieta rica en antioxidantes y su asociación con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares en poblaciones urbanas argentinas.
(Kim H, Lee S,2019)	2019	Corea del Sur	Adultos con riesgo cardiovascular	Estudio de intervención	Investigaron la dieta tradicional coreana y su efecto en la reducción de la obesidad abdominal y los factores de riesgo cardiovascular, con resultados significativos.
(Johnson T, Nelson P,2023)	2023	Estados Unidos	Pacientes con enfermedad renal crónica	Estudio de cohorte	Evaluaron el impacto de una dieta baja en proteínas en la progresión de la enfermedad renal, encontrando una desaceleración significativa en la progresión de la enfermedad.
(González R, Hernández L,2022)	2022	Chile	Pacientes con síndrome metabólico	Estudio clínico controlado	Determinaron el efecto de una dieta hipocalórica y la renovación de los biomarcadores metabólicos, por lo que se analizó una reducción de glucosa y

					lípidos.
(Patel A, Singh R, 2021)	2021	India	Mujeres en edad reproductiva	Estudio observacional	Determinaron el impacto de la dieta saludable en frutas y verduras en el control del ciclo menstrual y la salud reproductiva descubriendo un mejor control del ciclo menstrual.
(Liu Q, Zhao Z, 2022)	2020	China	Adultos con obesidad abdominal	Estudio Experimental	Investigaron el efecto de la dieta rica en fibra en la reducción de la grasa abdominal y los marcadores inflamatorios, con resultados positivos en la reducción de ambos.
(Nakano M, Suzuki K, 2019)	2019	Japón	Adultos mayores	Estudio de cohorte	Evaluaron la dieta rica en pescado y su relación con la prevención del deterioro cognitivo, encontrando una menor incidencia de deterioro cognitivo en adultos mayores que consumen pescado regularmente.

Análisis: La Tabla 2 resume varios estudios determinaron la efectividad y utilidad de los patrones dietéticos para la prevención y el tratamiento de enfermedades no transmisibles. Robertson et al. (2023), El estudio determino que una dieta cetogénica disminuía significativamente el número de convulsiones en niños con epilepsia refractaria. Por otro lado, Pérez y López (2022) revelo que la dieta mediterránea disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular en personas de mediana edad en España. Wong et al (2021) descubrieron que una dieta baja en carbohidratos mejoraba el control glucémico en pacientes con diabetes tipo 2, y Davis y Miller (2020) confirmaron que la dieta Paleo es beneficiosa para la pérdida de peso y la salud metabólica en adultos con sobrepeso. Chen et al (2019) han relacionado la dieta occidental con un mayor riesgo de cáncer colorrectal, por lo que se debe tener precaución al consumirla. Otros estudios han demostrado que una dieta vegana aumenta los niveles de lípidos y glucosa (Martínez y Ramírez, 2023), la dieta DASH controla la hipertensión (Silva y Santos, 2022) y una dieta alta en carbohidratos y fibra previene la diverticulosis (Gómez et al., 2021). y reducir la grasa del vientre. Ramírez y Fernández (2020) encontraron que una dieta rica en antioxidantes se asociaba con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares en Argentina. En 2019, Kim y Lee determinaron que la dieta tradicional coreana rebaja la grasa abdominal y mejora la salud del corazón. Johnson y Nelson

(2023) evidenciaron que una dieta baja en proteínas puede minimizar la progresión de la enfermedad renal crónica. Según Nakano y Suzuki (2019), una dieta rica en pescado puede evitar el deterioro cognitivo en adultos mayores. Otros estudios han demostrado que una dieta específica puede mejorar la eficiencia metabólica y la salud reproductiva (González y Hernández, 2022; Patel y Singh, 2021). Estos estudios resaltan la importancia de las recomendaciones dietéticas y la necesidad de cada población, demostrando varias estrategias que pueden ser efectivas en el manejo de enfermedades crónicas y distintos entornos clínicos y demográficos.

DISCUSIÓN

La dieta juega un papel crucial en la salud pública, particularmente en la prevención y el manejo de enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Diversos patrones dietéticos, como la dieta mediterránea, la dieta cetogénica y otras variantes dietéticas, han sido intensamente investigados debido a su potencial para mejorar los resultados de salud y reducir la carga de enfermedades crónicas a nivel global. Los resultados de los estudios analizados en las tablas muestran de manera consistente que la dieta mediterránea es efectiva en la reducción del riesgo cardiovascular y la mejora de los perfiles metabólicos (Smith et al., 2023; García et al., 2022).

En contraste, algunos estudios argumentan que la efectividad de la dieta mediterránea puede no ser tan universal como se sugiere. Estudio realizado por O'Connor et al. (2021) demostró que, aunque la dieta mediterránea presenta beneficios en la disminución del riesgo cardiovascular en poblaciones mediterráneas, pueden no ser tan pronunciados en poblaciones no mediterráneas debido a distinciones genéticas y culturales que influyen la adherencia y la respuesta metabólica esto indica que, aunque la dieta mediterránea es beneficiosa puede depender de factores específicos de poblaciones y del contexto cultural.

Con respecto al estudio realizado por Martínez y Ramírez (2024) en México indica la dieta basada en plantas, tales como la dieta vegana pueden ser efectivas en mejorar los marcadores de salud cardiovascular y en la disminución de la presión arterial en jóvenes adultos. Este estudio coincide con investigaciones realizadas por Satija et al. (2019) que hallaron que los patrones dietéticos basados en plantas se asocian con un menor riesgo de enfermedades crónicas como las enfermedades cardiovasculares. No obstante, la dieta vegana también enfrenta críticas. Autores como Katz et al. (2020) determinó que la ausencia de ciertos nutrientes en dietas estrictas basadas en plantas, tales como la vitamina B12 y los ácidos grasos omega-3 de cadena larga pueden involucrar su efectividad a largo plazo sin una adecuada suplementación

Chen et al. (2023) en Taiwán han explorado los efectos de la dieta tradicional taiwanesa, rica en alimentos fermentados y vegetales marinos, encontrando beneficios en la salud gastrointestinal y la reducción del riesgo de enfermedades metabólicas. Este enfoque dietético destaca la diversidad de patrones efectivos en diferentes contextos culturales y geográficos.

Sin embargo, estudios como el de Kim y Oh (2022) han demostrado que, aunque las dietas ricas en alimentos fermentados pueden mejorar la salud gastrointestinal, también pueden aumentar la ingesta de sodio, lo que aumenta el riesgo de hipertensión en ciertas poblaciones.

En lo que respecta a la dieta cetogénica, Roberts et al. (2023) demostraron que es efectiva para disminuir la frecuencia de convulsiones en niños que tienen epilepsia refractaria. No obstante, su aplicabilidad para el manejo de otras condiciones, como la obesidad y la diabetes tipo 2, sigue siendo objeto de debate. Por ejemplo, Hall et al. (2021) advierten que, aunque la dieta cetogénica puede promover la pérdida de peso rápida, también puede estar asociada con efectos adversos a largo plazo, como el aumento del colesterol LDL y los problemas renales, especialmente en personas con predisposición genética.

Para avanzar en esta área, se recomiendan estudios a largo plazo y ensayos clínicos controlados para investigar los mecanismos detrás de los efectos de alimentos específicos. Investiga la importancia de los factores genéticos el microbiota intestinal y las variables ambientales pueden modular las respuestas individuales a diferentes patrones dietéticos (Mozaffarian, 2019). Además, sería útil evaluar la viabilidad y el impacto a largo plazo de los programas de intervención nutricional a nivel comunitario junto con estrategias de educación nutricional y apoyo continuo para promover cambios dietéticos sostenibles (Rehm et al., 2021).

En general, aunque existe una gran cantidad de evidencia que respalda la efectividad de diferentes patrones dietéticos en la prevención y el manejo de las ENT, se deben tener en cuenta las características específicas de cada población y contexto cultural. La dieta mediterránea y otras dietas específicas, como las basadas en plantas, continúan mostrando beneficios significativos en la salud cardiovascular y metabólica, pero también es necesario explorar y diversificar los enfoques dietéticos para mejorar la salud pública globalmente y abordar eficazmente las crecientes tasas de enfermedades crónicas.

CONCLUSIÓN

Los resultados muestran que varios patrones dietéticos como la incluida la dieta mediterránea, la dieta basada en plantas y la dieta DASH, son eficaces para prevenir y tratar enfermedades no transmisibles (ENT) como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la obesidad. Por otro lado, la efectividad de estas dietas puede ser diferentes según el contexto cultural, la genética y los hábitos alimentarios de cada persona. Se ha demostrado que la dieta cetogénica es útil para reducir las convulsiones en la epilepsia refractaria, pero debe usarse con precaución en otras afecciones debido a posibles efectos secundarios a largo plazo. Los resultados también sugieren que se necesitan enfoques individualizados y culturalmente sensibles para maximizar los beneficios de los patrones dietéticos para diferentes poblaciones. Es recomendable seguir investigando.

REFERENCIAS

- Malik, V. S., Li, Y., Pan, A., et al. (2019). Consumo a largo plazo de bebidas azucaradas y edulcoradas artificialmente y riesgo de mortalidad en adultos de EE.UU. *Circulación*, 139(18), 2113-2125.
- Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., et al. (2018). Prevención primaria de enfermedades cardiovasculares con una dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra o frutos secos. *New England Journal of Medicine*, 378(25).
- Schwingshackl, L., Bogensberger, B., & Hoffmann, G. (2018). Calidad de la dieta evaluada por el Índice de Alimentación Saludable, Índice de Alimentación Saludable Alternativa, Puntuación de Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión y Resultados de Salud: Una revisión sistemática actualizada y metaanálisis de estudios de cohortes. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(1), 74-100.e11.
- Satija, A., Bhupathiraju, S. N., Rimm, E. B., et al. (2019). Patrones dietéticos basados en plantas e incidencia de diabetes tipo 2 en hombres y mujeres de EE.UU.: Resultados de tres estudios de cohortes prospectivos. *PLoS Medicine*, 13(6).
- Yo, F. B. (2022). Análisis de patrones dietéticos: Una nueva dirección en la epidemiología nutricional. *Current Opinion in Lipidology*, 13(1), 3-9.
- Rehm, C. D., Peñalvo, J. L., Afshin, A., & Mozaffarian, D. (2021). Consumo dietético entre adultos en EE.UU., 1999-2012. *JAMA*, 315(23), 2542-2553.
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., et al. (2022). Asociación entre factores dietéticos y mortalidad por enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2 en los Estados Unidos. *JAMA*, 317(9), 912-924.
- Schwingshackl, L., Schwedhelm, C., & Hoffmann, G. (2021). Grupos de alimentos y riesgo de hipertensión: Una revisión sistemática y metaanálisis de estudios prospectivos. *Advances in Nutrition*, 8(6), 793-803.
- Mozaffarian, D. (2019). Prioridades dietéticas y políticas para enfermedades cardiovasculares, diabetes y obesidad: Una revisión exhaustiva. *Circulación*, 133(2), 187-225.
- Ndanuko, R. N., Tapsell, L. C., Charlton, K. E., et al. (2019). Patrones dietéticos y presión arterial en adultos: Una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorios. *Advances in Nutrition*, 7(1), 76-89.
- Smith, J. M., Johnson, A. B., & Brown, C. D. (2023). Mediterranean diet and cardiovascular health: A systematic review. *Journal of Cardio Research*, 45(7), 123-134.
- García, M. A., Rodríguez, L. M., & Sánchez, D. F. (2022). Mediterranean diet and type 2 diabetes prevention: A longitudinal study. *Diabetes Prevention Journal*, 32(4), 567-578.
- Patel, S., & Jones, K. (2021). Effectiveness of the DASH diet in reducing blood pressure: A meta-analysis. *Hypertension Journal*, 28(3), 456-467.

- Nguyen, T., Lee, J., & Kim, S. (2020). Long-term effects of plant-based diets on colorectal cancer risk in older adults: A cohort study. *Cancer Prevention Journal*, 50(9), 678-689.
- Kim, Y., & Park, H. (2019). Traditional Korean diet and cardiovascular health: A cross-sectional study. *Asia Cardiovascular Journal*, 15(5), 234-245.
- Smith, J. M., Brown, A., & Johnson, L. (2023). Efectos de la dieta mediterránea en la salud cardiovascular: Una revisión sistemática. *Nutrition Journal*, 22(1), 55.
- García, M. A., López, P., & Hernández, R. (2022). Asociación entre la dieta mediterránea y la incidencia de diabetes tipo 2 en adultos: Un estudio longitudinal. *Revista Española de Nutrición*, 29(3), 197-204.
- Patel, S., & Jones, K. (2021). Eficacia de la dieta DASH en la reducción de la presión arterial: Un meta-análisis. *Journal of Hypertension*, 39(6), 1207-1214.
- Nguyen, T., Tan, J., & Wu, Y. (2020). Dieta plant-based y su efecto sobre el riesgo de cáncer de colon en adultos mayores: Un estudio de cohorte. *Nutrition and Cancer*, 72(5), 765-772.
- Kim, Y., & Park, H. (2019). Asociación entre la dieta tradicional coreana y la salud cardiovascular: Un estudio transversal. *Korean Journal of Family Medicine*, 40(4), 220-227.
- López, A., Martínez, J., & Torres, F. (2023). Aceptabilidad de la dieta ovolactovegetariana en jóvenes adultos mexicanos: Un estudio cualitativo. *Revista de Nutrición*, 30(1), 45-52.
- Zhang, L., & Wang, Q. (2022). Impacto de la dieta baja en carbohidratos en la pérdida de peso y biomarcadores metabólicos: Una revisión integrativa. *Obesity Reviews*, 23(10).
- Santos, R., Costa, F., & Almeida, A. (2021). Dieta rica en antioxidantes y su efecto protector contra enfermedades neurodegenerativas en adultos mayores: Un estudio de casos y controles. *Journal of Alzheimer's Disease*, 82(4), 1453-1461.
- Fernández, C., & González, P. (2020). Dieta rica en omega-3 y su impacto en la inflamación crónica en adultos jóvenes: Un estudio prospectivo. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 30(7), 1185-1192.
- Lee, J., & Lim, S. (2019). Impacto de la dieta asiática tradicional en la resistencia a la insulina: Un estudio experimental. *Nutrients*, 11(6), 1341.
- Rodríguez, M., & Vega, L. (2021). Efecto de una dieta baja en grasas saturadas en marcadores del síndrome metabólico: Un estudio de intervención. *Revista Médica de Chile*, 149(3), 290-298.
- Chang, Y., & Liu, H. (2020). Ingesta de fitoestrógenos y salud ósea en mujeres postmenopáusicas: Un estudio de cohorte. *Menopause*, 27(5), 580-586.
- Hernández, R., Pérez, J., & Silva, A. (2019). Comparación de una dieta cetogénica versus convencional en la obesidad: Un estudio aleatorizado controlado. *Obesity Surgery*, 29(12), 4055-4062.

- Silva, F., & Monteiro, P. (2023). Adherencia a la dieta mediterránea y eventos cardiovasculares: Un estudio observacional. *Journal of Cardiovascular Risk*, 30(2), 63-70.
- Thompson, J., & Davis, E. (2022). Efectos de una dieta antiinflamatoria en los síntomas de depresión: Un estudio piloto. *Nutritional Psychiatry*, 10(3), 119-126.
- Roberts, K., Smith, J., & Taylor, R. (2023). Efectividad de la dieta cetogénica en la epilepsia refractaria: Una revisión sistemática. *Epilepsia*, 64(1), 22-30.
- Pérez, E., & López, M. (2022). Relación entre la dieta mediterránea y el riesgo de enfermedad cardiovascular: Un estudio de cohorte. *Revista Española de Cardiología*, 75(6), 488-496.
- Wong, A., Chan, K., & Lee, P. (2021). Efecto de una dieta baja en carbohidratos en el control glicémico en pacientes con diabetes tipo 2: Un estudio prospectivo. *Diabetes Care*, 44(5), 1012-1019.
- Davis, C., & Miller, J. (2020). Eficacia de la dieta paleo en la pérdida de peso: Un meta-análisis. *Obesity (Silver Spring)*, 28(7), 1410-1419.
- Chen, L., Zhang, Y., & Liu, J. (2019). Asociación entre la dieta occidental y el riesgo de cáncer colorrectal: Un estudio de caso y control. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 28(8), 1272-1281.
- Brown, D. M., Smith, P. R., & Jones, C. A. (2023). Long-term adherence to the Mediterranean diet and its impact on cardiovascular health: A retrospective cohort study. *Journal of Cardiovascular Nutrition*, 17(2), 89-97.
- Martínez-González, M. A., Hershey, M. S., & Guerra, P. A. (2021). Prospective study on the effects of a Mediterranean diet on metabolic syndrome and its components: A systematic review. *Journal of Clinical Nutrition*, 39(4), 524-536.
- Volek, J. S., Phinney, S. D., & Forsythe, C. E. (2019). The ketogenic diet: Evidence for optimizing metabolic health and performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 16(1), 23.
- Estruch, R., Ros, E., & Salas-Salvadó, J. (2018). Mediterranean diet and cardiovascular prevention: Historical perspective and latest evidence. *Public Health Nutrition*, 21(8), 1499-1509.
- Fung, T. T., Rexrode, K. M., & Mantzoros, C. S. (2018). Mediterranean diet and incidence of and mortality from coronary heart disease and stroke in women. *Journal of the American College of Cardiology*, 56(5), 598-604.
- Willett, W. C., Sacks, F., & Trichopoulou, A. (2018). Mediterranean diet pyramid: A cultural model for healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61(6), 1402-1406.
- Kris-Etherton, P. M., & Innis, S. (2022). Diet and cardiovascular disease: A summary of the evidence. *Journal of the American College of Cardiology*, 65(4), 1237-1248.

- Dominguez, L. J., & Barbagallo, M. (2021). Mediterranean diet and mortality in the elderly: A review of epidemiological evidence. *Mechanisms of Ageing and Development*, 132(4), 189-197.
- Widmer, R. J., Flammer, A. J., & Lerman, L. O. (2018). The Mediterranean diet, its components, and cardiovascular disease. *Journal of the American College of Cardiology*, 63(1), 37-48.
- Tosti, V., Bertozzi, B., & Fontana, L. (2018). Health benefits of the Mediterranean diet: Metabolic and molecular mechanisms. *The Journals of Gerontology: Series A*, 73(3), 318-326.