.

The Southern European Atlantic Diet and All-Cause and Cause-Specific Mortality: A European Multicohort Study

Dr. Esra Polat

The Southern European Atlantic Diet and All-Cause and Cause-Specific Mortality: A European Multicohort Study

Hazırlayan: Dr. Esra Polat

Dr. Ersin Arslan Eğitim ve Araştırma Hastanesi

ÇALIŞMA SORUSU

Güney Avrupa Atlantik diyeti (SEAD), temel **olarak balık** (özellikle morina balığı), **kırmızı et ve domuz ürünleri, süt ve süt ürünleri, baklagiller, patates, çorba, tam tahıllı ekmek ve şaraptan** oluşan ve İspanya'nın kuzeybatısında ve Portekiz'in kuzeyinde geleneksel olan bir diyet türüdür. SEAD içerisinde kırmızı et, domuz ürünleri, patates ve alkol gibi sağlıklı beslenme önerilerine uymayacak bileşenler bulunmasına rağmen; yaşlı yetişkinlerde miyokard infarktüsünü azalttığı ve tüm nedenlere bağlı ölüm riskini azalttığı çalışmalar mevcuttur ve SEAD ile ilgili bu çalışmalar, çoğu Avrupa ülkesine göre kardiyovasküler hastalıklardan ötürü mortalitenin daha az olarak görüldüğü İspanya ve Portekiz'de yapılmıştır. Bu çalışmada **İspanya, Birleşik Krallık, Çekya ve Polonya** ülkelerinin **Kohort** verileri incelenerek **SEAD'ın kardiyovasküler hastalık ve kanser** üzerine etkisi araştırılmıştır.

ÇALIŞMA TASARIMI

ENRICA (İspanya), HAPIEE (Çekya ve Polonya), Whitehall II (Birleşik Krallık) kohort çalışmalarının incelendiği bir prospektif analiz çalışmadır. **SEAD'a uyum** için morina balığı hariç balık tüketimi, morina balığı tüketimi, kırmızı et ve domuz ürünleri tüketimi, süt ürünleri tüketimi, çorbada kullanılan hariç baklagil ve sebze tüketimi, sebze çorbası, pişirme yönteminden bağımsız patates tüketimi, tam tahıllı ekmek tüketimi ve şarap tüketimini içeren 9 parametreli bir puanlama sistemi kullanılmıştır (İlk 8 parametre için: <1 porsiyon/ hafta: 1 puan, 1-7 porsiyon/hafta:2 puan, ≥1 porsiyon/ gün:3 puan. Şarap tüketimi için 0-1 puanlama sistemi uygulanmış, >0 ve ≤2 kadeh/gün içen erkeklere 1 puan verilirken, ≥1 kadeh/gün içen kadınlara 1 puan verilmiştir.). Çalışmaya katılan katılımcıların takiplerinde ölüm verileri Ulusal Sağlık Hizmetlerinin elektronik verilerinden alınmış ve ölüm nedenleri Uluslararası Hastalık Sınıflandırması (ICD)'na göre gruplandırılmıştır.

SONUÇLAR

35 917 katılımcı çalışmaya dahil edilmiştir. Median **13,6** yıllık (0-15) takip süresi sonunda 1581'i kardiyovasküler nedenli, 1814'ü kanser nedenli olmak üzere toplam 4973 ölüm izlenmiştir. SEAD uyumu yüksek olan katılımcılarda tüm nedenlere bağlı ölüm riski daha düşük izlenmiştir ve ülkeler arasında anlamlı farklılık izlenmemiştir. Ölüm nedenleri incelendiğinde **SEAD'in iskemik kalp hastalığından kaynaklanan ölümlerde azalma** ile ilişkilendirildiği gözlenmiştir. SEAD içerisindeki parametrelere bakıldığında morina hariç balık, kırmızı et ve domuz ürünleri, süt ve süt ürünleri, baklagiller, sebze çorbası ve tam tahıllı ekmek tüketiminin, patatesin aksine tüm nedenlere bağlı ölüm oranını azalttığı gösterilmiştir. Az miktarda şarap tüketiminin daha düşük mortalite oranı ile ilişkilendirildiği gösterilmiştir.

KLİNİK ANLAM

Sadece Kuzeybatı İspanya ve Kuzey Portekiz'de değil Avrupa'nın güneyi, ortası, batısı ve doğusunu kapsayan bir örneklemde yapılan bu çalışmada **SEAD**, kardiyovaskülere nedenlere bağlı, kansere bağlı ve tüm nedenlere bağlı **düşük mortalite ile ilişkili olarak bulunmuştur**. Bu ilişkiler AHEI (Alternate Healthy Eating Index) ve DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) gibi sağlıklı beslenme kalıplarına benzerdir.

CEVAP BEKLEYEN SORULAR

SEAD içerisindeki **gıda gruplarının**, mortaliteye ve miyokard infarktüsüne olumlu ya da olumsuz yönde etkisinin var olup olmadığının **ayrı ayrı olarak incelenmesi** ve olası mekanizmalarının saptanması yanıt bekleyen bir konudur.

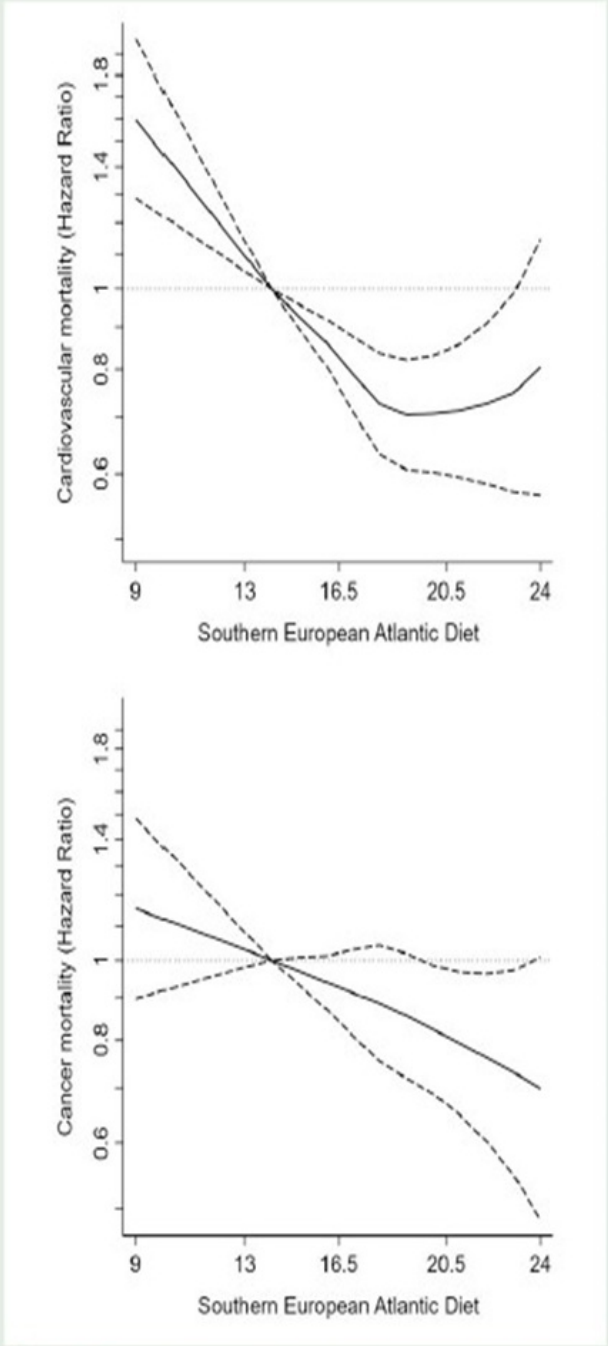


Figure 2 Hazard ratios (95% confidence interval) for the association between the Southern European Atlantic Diet and 13.6-year cardiovascular and cancer mortality in the pooled sample. Cox regression model stratified for country and adjusted as Model 2 in *Table 3*: sex, age, educational level (primary or less, secondary or vocational, university, or no data), marital status (single, married/cohabiting, divorced/separated or widowed, or no data), tobacco smoking (never, former, current, or no data), leisure time physical activity (hours/week), energy intake (kcal/day), diabetes, cardiovascular disease history, musculoskeletal disease, chronic lung disease, cancer history, and depression.

Referans

Carballo-Casla A, Stefler D, Ortolá R, et al. The Southern European Atlantic diet and all-cause and cause-specific mortality: a European multicohort study. European Journal of Preventive Cardiology. 2024; 31(3): 358-367.