

El nuevo sistema de clasificación por estrellas publicado por la revista *Nature Medicine*, permite a las personas tomar decisiones informadas para tener una dieta y hábitos saludables.

Un reciente análisis del Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud (IHME, por sus siglas en inglés), muestra nueva evidencia sobre lo que se sabe y lo que aún se desconoce acerca de lo que es bueno y malo para nuestra salud.

Los resultados muestran que, en muchas áreas del conocimiento, el vínculo entre factores de riesgo y la salud es sorprendentemente débil.

El innovador sistema de clasificación de la evidencia científica se presenta por primera vez como parte del Estudio de la Carga Global de la Enfermedad del Instituto para la Métrica y Evaluación y la de la Salud, tras 30 años de cuantificar la pérdida de salud debida a cientos de enfermedades, lesiones y factores de riesgo en 204 países y territorios.

SEATTLE, Wash., 10 de octubre de 2022 — [Una nueva serie de metaanálisis](#) aclara la muchas veces compleja y contradictoria relación entre el consumo de ciertos alimentos, conductas y diversos factores, con el desarrollo de enfermedades. Los resultados del estudio realizado por un grupo de investigadores del [Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud \(IHME, por sus siglas en inglés\) de la Universidad de Washington](#) fueron publicados hoy en la revista [Nature Medicine](#). Los investigadores del IHME analizaron la fuerza de la evidencia de 180 pares de factores de riesgo y enfermedades, tales como tabaquismo y cáncer de pulmón, actividad física y diabetes mellitus tipo 2, y presión arterial sistólica elevada y enfermedad isquémica del corazón. Los hallazgos del estudio se presentan mediante un sistema de clasificación por estrellas de cinco niveles fácil de interpretar, que muestra la fuerza de la evidencia sobre la relación entre cada uno de los factores de riesgo y sus respectivos desenlaces en salud. El sistema de clasificación por estrellas busca ayudar a la población a tomar decisiones informadas en temas de salud, proporcionar evidencia para las políticas en salud y servir como guía para futuras investigaciones.

El Dr. Christopher Murray, director del IHME explica que “existe mucha investigación acerca de la relación entre varios factores de riesgo y desenlaces en salud, pero frecuentemente los resultados son muy diferentes entre los estudios”. Por ello, “uno de los objetivos principales de este nuevo sistema de clasificación por cinco estrellas, es aclarar la confusión y ayudar a población a tomar decisiones informadas sobre la alimentación, el ejercicio y otras actividades y condiciones que pueden afectar su salud a largo plazo”.

En muchas áreas del conocimiento, el IHME encontró que el vínculo entre un factor de riesgo y los efectos en la salud, son más débiles de lo que se cree. Cerca de dos terceras partes de los pares de factores de riesgo y efectos en la salud investigados – 112 de 180 – se calificaron con una o dos estrellas, indicando una asociación débil y/o

inconsistente. Entre los pares de factores de riesgo y enfermedades con una o dos estrellas se encontraron factores de riesgo que han sido ampliamente estudiados y publicitados como la actividad física y diabetes mellitus tipo 2 (dos estrellas), y el consumo de carne roja y enfermedad isquémica del corazón (una estrella). En otros casos, el análisis del IHME confirmó la relación entre algunos factores de riesgo y enfermedades para los que ya existe consenso. Ocho pares de factores de factores de riesgo y enfermedad se calificaron con cinco estrellas, incluyendo el tabaquismo y cáncer de pulmón, y la presión arterial sistólica elevada y enfermedad isquémica del corazón. En [el sitio web de IHME](#) se puede encontrar una herramienta de visualización de datos con la lista completa de los factores de riesgo y enfermedades que fueron analizadas y la clasificación por estrellas correspondiente. Próximamente, se agregarán a la lista más factores de riesgo y enfermedades.

El análisis toma en cuenta la magnitud del riesgo establecido por estudios publicados a la fecha, así como la consistencia de los hallazgos entre dichos estudios. Para limitar el efecto del error o sesgo en los datos de los estudios publicados, la clasificación por estrellas se basa en la interpretación más conservadora de la evidencia científica disponible sobre la relación entre un factor de riesgo y una enfermedad. La calificación de una estrella, indica que es posible que no haya una verdadera asociación entre el comportamiento o la condición y la enfermedad o descalce en salud. Dos estrellas indican que el comportamiento o condición está asociado con un cambio de por lo menos 0 a 15% en la probabilidad de un desenlace en salud, mientras que tres estrellas indican un cambio de por lo menos 15 a 50%, cuatro estrellas indican un cambio de por lo menos 50% a 85%, y cinco estrellas indican un cambio de más del 85%.

Por ejemplo, una calificación de 5 estrellas para tabaquismo y cáncer de pulmón, indica que el hábito de fumar aumenta por lo menos en un 85% la probabilidad de desarrollar cáncer de pulmón. En el otro extremo de la escala, la calificación de una estrella para el consumo de carne roja y enfermedad isquémica del corazón, quiere decir que es posible que no exista dicha asociación en este caso, debido a que los resultados de los estudios publicados hasta ahora son inconsistentes.

La siguiente tabla ejemplifica el sistema de clasificación por estrellas:

Factor de riesgo–enfermedad	Clasificación por estrellas	Fuerza de la evidencia	Cambio promedio en la probabilidad de morir o desarrollar la enfermedad
Tabaquismo y cáncer de pulmón	★★★★★	Consistente, asociación fuerte observada en múltiples estudios	106%

Presión arterial sistólica elevada y enfermedad isquémica del corazón	★★★★★	Consistente, asociación fuerte observada en múltiples estudios	108%
Bajo consumo de verduras y enfermedad isquémica del corazón	★★	Consistente, asociación moderada observada en múltiples estudios	20.3%
Consumo de carne roja y enfermedad isquémica del corazón	★	Grandes inconsistencias entre estudios acompañadas de un efecto promedio moderado	Probablemente sin cambio

De acuerdo con la Dra. Emmanuela Gakidou, profesora en ciencias de métricas para la salud del IHME y líder del estudio, este análisis “además de ayudar a los consumidores a tomar decisiones informadas, puede guiar a los responsables de la toma de decisiones y políticas públicas en el desarrollo de programas de salud, educación y bienestar, de tal manera que los programas se enfoquen en los factores de riesgo con mayor impacto en la salud”. Asimismo, “los investigadores de la salud también pueden utilizar los resultados de este análisis para identificar áreas en donde se necesitan más estudios debido a que la evidencia científica actual es débil”.

Los investigadores del IHME también señalan que, si bien el enfoque meta-analítico empleado por este estudio no reemplaza el consenso de los expertos, puede proporcionar información útil para los comités de expertos y los grupos de asesores que formulan recomendaciones formales sobre políticas de salud.

El análisis realizado por el IHME se actualizará periódicamente como es parte del [Estudio de la Carga Global de la Enfermedad](#), el cual cumple 30 años en 2022. Como resultado de la constante evolución en la investigación, la clasificación por estrellas podría cambiar a medida que mejore la evidencia y existan más datos disponibles. Este podría ser el caso para los pares de factores de riesgo y enfermedades con una calificación baja (una o dos estrellas) debido a evidencia limitada o resultados contradictorios. Por otro lado, es poco probable que los pares con calificaciones altas (cuatro o cinco estrellas) cambien significativamente, porque la evidencia actual ya es bastante sólida.

###

Las publicaciones están disponibles en *Nature Medicine*:

[The Burden of Proof studies: assessing the evidence of risk](#)

[Health effects associated with consumption of unprocessed red meat: a Burden of Proof study](#)

[Health effects associated with vegetable consumption: a Burden of Proof study](#)

[Health effects associated with smoking: a Burden of Proof study](#)

[Effects of elevated systolic blood pressure on ischemic heart disease: a Burden of Proof study](#)

[The Global Burden of Disease Study at 30 years](#)

Contacto para entrevistas con medios de comunicación: media@healthdata.org

Los miembros de los medios de comunicación también pueden [ver y descargar el comunicado de prensa en video](#) que contiene entrevistas en inglés con algunos de los principales autores del estudio.

Acerca del Instituto de Métricas y Evaluación de la Salud

El Instituto para la Métrica y Evaluación de la Salud (IHME) [Intituto para la Métrica y Evaluación de la Salud \(IHME\)](#) es una organización independiente de investigación en salud global de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington que proporciona una medición rigurosa y comparativa de los problemas de salud más importantes del mundo y evalúa las estrategias utilizadas para abordarlos. IHME está comprometido con la transparencia y hace que esta información esté ampliamente disponible para que los responsables de hacer políticas públicas tengan la evidencia necesaria para la toma de decisiones informadas sobre la asignación de recursos para mejorar la salud de la población.