

Kadınlarda Diyetle Yağ Alımı ve Koroner Kalp Hastalığı Riski: Hemşire Sağlığı Çalışmasının 20 Yıllık Takibi.

Kyungwon Oh, Frank B. Hu, JoAnn E. Manson, Meir J. Stampfer and Walter C. Willett

Yayın için alım tarihi: 16 Temmuz 2004. Yayın için kabul tarihi: 10 Kasım 2004.

Araştırmacılar 1980’de başlangıçta kardiyovasküler hastalığı ve diyabeti olmayan 78,778 A.B.D.’li kadında diyetle alınan yağ ve spesifik yağ tipleri ile koroner kalp hastalığı (KKH) riski arasındaki ilişkileri incelediler. Yirmi yıllık takip döneminde 1,766 yeni KKH olgusu (1,241 ölümcül olmayan miyokard enfarktüsü ve 525 KKH’ye bağlı ölüm) belgelediler. Çoklu doymamış yağ alımı KKH riskiyle ters orantılı bulunurken (en yüksek kente karşı en düşük kente için çok-değişkenli relatif risk (RR) = 0.75, %95 güven aralığı (GA): 0.60, 0.92; p-trend = 0.004), trans-yağların alımı artmış KKH riskiyle ilişkiliydi (RR = 1.33, %95 GA: 1.07, 1.66; p-trend = 0.01). Çoklu doymamış yağ ve trans-yağ alımları ile KKH riski arasındaki ilişkiler 65 yaşın altındaki kadınlarda en barizdi (çoklu doymamış yağ için, RR = 0.66, %95 GA: 0.50, 0.85; p-trend = 0.002 ve trans-yağ için, RR = 1.50, %95 GA: 1.13, 2.00; p-trend = 0.01). Çoklu doymamış yağ alımı ile KKH riski arasındaki ters orantı vücut kütle indeksi ≥ 25 kg/m² olan kadınlarda en güçlüydü. Bulgular özellikle genç veya fazla kilolu kadınlarda çoklu doymamış yağ alımı ile KKH riski arasındaki ters orantıyı desteklemeye devam etmektedir. Ayrıca, trans-yağ alımı özellikle daha genç kadınlarda artmış KKH riskiyle ilişkiliydi.