

Meat consumption and incident type 2 diabetes: a federated meta-analysis of 1.97 million adults with 100,000 incident cases from 31 cohorts in 18 countries

Resumo em português

Contexto: O consumo de carne pode elevar o risco de diabetes tipo 2 (DM2). No entanto, as evidências são principalmente de populações europeias e norte-americanas, com estratégias analíticas heterogêneas e com foco maior na carne vermelha do que na de aves. Nosso objetivo foi investigar as associações de carne vermelha não processada, carne processada e de aves com DM2 em coortes mundiais com abordagens harmonizadas.

Métodos: Realizamos uma meta-análise federada de participantes individuais com 1.966.444 adultos de 31 coortes das Américas (12), Mediterrâneo Oriental (2), Europa (9), Sul da Ásia (1) e Pacífico Ocidental (7), participantes do projeto InterConnect. *Hazard ratios* (HRs) e intervalos de confiança de 95% (IC95%) foram estimados, ajustados para fatores de confusão, incluindo índice de massa corporal (IMC), e agrupados usando uma meta-análise de efeitos aleatórios com meta-regressão.

Resultados: No total, ocorreram 107.271 casos incidentes de DM2 em 10 anos. O consumo entre as coortes variou de 0-110 g/dia para carne vermelha não processada, 0-49 g/dia para carne processada e 0-72 g/dia para aves. Um maior consumo foi associado a um maior risco de DM2, com HRs (IC95%) de 1.10 (1.06-1.15) por 100 g/dia de carne vermelha não processada (I² 61%), 1.15 (1.11-1.20) por 50 g/dia de carne processada (I² 59%) e 1.08 (1.02-1.14) por 100 g/dia de aves (I² 68%). Associações positivas foram observadas na América do Norte, Europa e Pacífico Ocidental. Não houve evidências de que idade, sexo ou IMC explicassem a heterogeneidade. Os achados para aves foram mais fracos sob suposições alternativas de modelagem. Substituir carne processada por carne não processada ou de aves foi associado a menor incidência de DM2.

Interpretação: O consumo de carne, especialmente de carne vermelha não processada e carne processada, é fator de risco para o DM2. Esses resultados destacam a importância na redução do consumo de carne e devem guiar diretrizes em saúde pública.