



Un estudio relaciona las dietas yoyó y el riesgo de diabetes tipo 2

Lo realizaron investigadores de Santiago y de Navarra con 136 pacientes

JOEL GÓMEZ

SANTIAGO / LA VOZ

Las denominadas «dietas yoyó», que restringen el uso de determinados nutrientes, predisponen a padecer diabetes tipo 2, según un estudio realizado por investigadores de Santiago y Navarra, publicado recientemente en la revista *Metabolism Clinical and Experimental*. Las dietas yoyó tienen numerosos seguidores, y su éxito radica en que consiguen un descenso de peso en pocos días, pero con el riesgo de ganarlo de nuevo en un breve plazo de tiempo.

Ana B. Crujeiras, investigadora en Santiago y autora principal del estudio, trabajó con datos de 136 pacientes navarros, del grupo dirigido por el doctor Alfredo Martínez. Estas personas siguieron una dieta baja en calorías y equilibrada, prescrita por profesionales, para perder peso. Al cabo de entre 4 y 6 meses, sin haberles advertido previamente, les llamaron para evaluar su situación. Se comprobó como la mitad recuperó el peso perdido, y de sus analíticas se concluyó «la predisposición a desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en pacientes que han reganado peso tras haberlo perdido en un programa dietético hipocalórico. El hallazgo evidencia la importancia de pautar dietas individualizadas amparadas en la nutrigenómica y la nece-

sidad de buscar biomarcadores de respuesta a tratamientos nutricionales antiobesidad», señala el Centro de Investigación Biomédica en Red-Fsiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), que dirige desde Santiago de Compostela el endocrinólogo Felipe Casanueva.

Crujeiras señala que quienes tienden a reiterar dietas yoyó se exponen a ese riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, por lo que es relevante avanzar en el diseño de terapias personalizadas, y en investigar para conocer, antes de iniciar el tratamiento, si la persona va a reganar peso o no.

Buscar fármacos

«Si se comprueba que va a recuperar peso hay que plantearse prescindir de la dieta y buscar otras alternativas. Eso es difícil. Porque de momento la alternativa es la cirugía, y no vale para la mayoría de los pacientes. De ahí que sea importante investigar para buscar fármacos que ayuden a combatir la obesidad», sostiene Crujeiras.

Esta investigadora gallega trabaja los dos últimos años en el Instituto de Investigación Biomédica de Bellvitge (Barcelona) en un programa sobre cáncer. Avanza en su especialización en los estudios sobre la relación de la obesidad con determinados tipos de cáncer, especialmente con el de mama, al que ha dedicado estudios.