CORREO FARMACÉUTICO

PAÍS: España
PÁGINAS: 23
TARIFA: 448 €
ÁREA: 150 CM² - 20%

FRECUENCIA: Semanal
O.J.D.: 21711
E.G.M.:
SECCIÓN: MEDICINA

1 Diciembre, 2014

Relacionarían el síndrome metabólico con el alto consumo de carbohidratos

CF
redaccion@correofarmaceutico.com

Duplicar o incluso triplicar la cantidad de grasa saturada en la dieta no incrementa los niveles totales de este tipo de grasa en sangre, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Ohio, en Estados Unidos, y publicado la semana pasada en *PLoS ONE*. Sin embargo, según los investigadores coordinados por Jeff Volek, aumentar los carbohidratos en la dieta promovió un continuo incremento en sangre del ácido graso, además de elevar el riesgo de diabetes y enfermedad cardiovascular.

Los participantes fueron alimentados con 6 dietas (de 3 semanas cada una), en las que progresivamente se incrementaban los carbohidratos mientras simultáneamente se reducían las grasas totales y saturadas, manteniendo iguales las calorías y las proteínas.

Los científicos hallaron que la grasa saturada total en sangre no aumentó e incluso disminuyó en la mayoría de participantes. El ácido palmitoleico, un ácido graso asociado con el metabolismo no saludable de los carbohidratos, se redujo con la ingesta de dieta baja en hidratos de carbono y se elevó gradualmente cuando los carbohidratos fueron reintroducidos en la dieta. "Cuando un individuo consume una dieta muy baja en carbohidratos su organismo quema de manera preferencial la grasa saturada", señala el coordinador del trabajo, comentando que "la gente cree que *eres lo que comes*, pero en realidad eres lo que no comes".

Los investigadores reclutaron 16 adultos, todos con síndrome metabólico, definido por la presencia de al menos 3 de los 5 factores de incremento del riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes (excesiva grasa abdominal, presión arterial elevada, colesterol "bueno" bajo, resistencia a la insulina o intolerancia a la glucosa y niveles elevados de triglicéridos).

LAS DIETAS EN GRAMOS

Las dietas del estudio comenzaron con 47 gramos de carbohidratos y 84 gramos de grasa saturada al día y finalizaron con 346 gramos de hidratos de carbono y 32 gramos de grasa saturada diarios.