



▶ 26 Abril, 2015

## ALIMENTACIÓN

# La comida grasa altera los músculos en solo cinco días

Evitar este tipo de productos preserva el organismo para que metabolice bien la insulina, lo que supone evitar un factor de riesgo para la diabetes

**SPC** Científicos del Instituto Tecnológico de Virginia, en Estados Unidos, han descubierto que una dieta rica en grasas tarda apenas cinco días en alterar el proceso por el que los músculos metabolizan los nutrientes, según los resultados de un trabajo publicado en *Obesity*.

«Mucha gente cree que puede permitirse comer alimentos ricos en grasas sin consecuencias, pero tan solo cinco días son suficientes para que los músculos del cuerpo noten el cambio», reconocía Matt Hulver, autor de este trabajo.

En su estudio, Hulver y su equipo vieron que la ca-

pacidad de los músculos para oxidar la glucosa en la sangre después de las comidas, se interrumpe tras cinco días llevando una dieta rica en grasas. Esto provoca que el cuerpo no sea capaz de me-



tabolizar la insulina, lo que supone un factor de riesgo para el desarrollo de la diabetes y otras enfermedades.

El proceso se entiende porque los músculos son un centro importante de metabolización de la glucosa en el cuerpo -cuyas cantidades en sangre se elevan al comer- donde se transforma en energía o es almacenada como reservas.

Además, apuntan los autores, teniendo en cuenta que los músculos constituyen el 30 por ciento del peso del organismo, una alteración en el metabolismo puede tener consecuencias di-

rectas con el resto del cuerpo. Para llegar a estos resultados se alimentó con una dieta rica en lípidos a estudiantes universitarios que normalmente tenían hábitos saludables. Las pautas para comer incluían galletas saladas, macarrones con queso y alimentos cargados de mantequilla para aumentar su porcentaje de consumo diario de grasa. Mientras las normales suelen tener alrededor de un 30 por ciento de este componente, los menús de estos participantes tenían en torno a un 55 por ciento. Además, la ingesta calórica total siguió siendo igual que era antes de la prueba.

Tras cinco días, se recogieron muestras de músculo para ver cómo se había metabolizado la glucosa. Y, además de los cambios en el proceso de oxidación de este componente, se observó que el peso de los estudiantes no había variado. Ahora, los investigadores están interesados en examinar la forma en la que estas variaciones pueden afectar negativamente al cuerpo a largo plazo y en la rapidez con que estos cambios perjudiciales pueden revertirse después de consumir una dieta baja en grasas.