

DM. Nueva York

La dieta hipocalórica reduce el riesgo de padecer diabetes y ECV

La hipótesis de que la restricción calórica previene de enfermedades y prolonga la vida, demostrada en moscas de la fruta y en ratones, ha recibido una de sus primeras confirmaciones en humanos.

La reducción drástica de calorías ha disminuido significativamente el riesgo de desarrollar diabetes o enfermedad cardiovascular (ECV). De hecho, según refleja un estudio de investigadores de la Universidad de Washington, en Saint Louis, las personas que consumen pocas calorías presentan unas probabilidades de riesgo para ciertas enfermedades tan bajas como las que ofrecen personas varias décadas más jóvenes.

John O. Holloszy, coordinador del trabajo que aparece hoy en la edición electrónica de *Proceedings of the National Academy of Sciences*, indica que "estos hallazgos muestran claramente que la restricción calórica ejerce una fuerte protección contra enfermedades que se asocian al envejecimiento. No sabemos cuánto puede llegar a vivir un individuo que siga este régimen, pero es seguro que tendrá una esperanza de vida mucho más larga que la media, salvo accidentes". La identificación de esta fórmula de eterna juventud se ha realizado con datos recabados de 18 sujetos, que siguieron una dieta hipocalórica durante 15 años. Se trata del primer estudio desarrollado con humanos que asocia la restricción calórica con la longevidad, una hipótesis que también se está estudiando en primates.

Ayuno voluntario

Los individuos analizados pertenecen a la denominada Sociedad de Nutrición Óptima con Restricción Calórica, un grupo estadounidense cuyos miembros intentan consumir entre un 10 y un 25 por ciento menos de las calorías que proponen los nutricionistas como parte de una dieta sana. Los resultados se comprobaron con los de otros 18 individuos que siguieron una dieta occidental.

Las personas que habían seguido una dieta hipocalórica presentaron al final del estudio unos niveles de colesterol LDL, así como totales, comparables al 10 por ciento de la población general con los niveles más bajos, atendiendo a cada grupo de edad.

En cambio, los niveles de HDL se situaron en el 90 percentil de la media para los varones maduros, lo que supuso una sorpresa, por cuanto la reducción calórica se asocia con un descenso de esta clase de lípidos. Los triglicéridos fueron los que menos variaron con respecto a la media de la población general.

El grupo control registró unos niveles de colesterol y triglicéridos acordes con la media de la población. La presión arterial media en este grupo fue de 130/80 mm Hg, la estándar en la población de Estados Unidos; sin embargo, para el grupo de restricción, fue de 100/60 mm Hg, cifras típicas para niños de 10 años.

(PNAS 2004; DOI: 10.1073/pnas.

No solo cantidad

El número de calorías no era lo único que diferenciaba la dieta hipocalórica de la occidental. Los individuos que seguían la ingesta restrictiva consumían entre 1.100 y 1.950 calorías diarias, dependiendo de su edad y sexo, pero la composición de su régimen consistía en un 26 por

ciento de proteínas, un 28 por ciento de grasas y un 46 por ciento de hidratos de carbono complejos.

El grupo control, que representaba al consumidor de la típica dieta americana, consumía una media diaria de entre 1.975 y 3.550 calorías, con sólo un 18 por ciento de ellas en forma de proteínas, un 32 por ciento como grasas y un 50 por ciento como hidratos de carbono, entre los que se incluían los refinados y las féculas.