

DM. Filadelfia

La dieta pobre en carbohidratos es más útil en obesos que el régimen bajo en grasas

Las dietas bajas en carbohidratos facilitan la pérdida de peso y mejoran los niveles de triglicéridos y de colesterol HDL, según indican dos estudios que se publican en *Annals of Internal Medicine*. Sin embargo, los cambios en los niveles de colesterol LDL no fueron significativos.

El primer trabajo, realizado por investigadores del Veterans Affairs Medical Center, de Filadelfia, en Estados Unidos, contó con la participación de 132 adultos obesos que fueron divididos en dos grupos. El primero recibió una dieta baja en carbohidratos, con una ingesta menor a 30 gramos por día. El segundo llevó a cabo una dieta restrictiva con una reducción de hasta 500 calorías, el 30 por ciento provenientes de materia grasa habitual en la dieta. El 83 por ciento de los participantes tenía diabetes y otros factores de riesgo cardiovascular.

Los niveles de triglicéridos bajaron más en el grupo con dieta baja en carbohidratos que en el grupo con restricción de grasas, mientras que el colesterol HDL descendió menos en el primer grupo. Asimismo, los participantes con diabetes que seguían la dieta baja en carbohidratos mejoraron el control del azúcar en sangre.

A los seis meses del inicio, los pacientes que seguían la dieta baja en carbohidratos perdieron más peso que los que continuaban con la dieta baja en grasa. No obstante, a los 12 meses ambos grupos habían perdido prácticamente la misma cantidad de peso. Además, mientras la pérdida de peso se estancó a partir del sexto mes en el grupo que llevaba la dieta baja en carbohidratos, los que estaban en el grupo de dieta baja en grasas continuaron perdiendo peso hasta el final del estudio.

Beneficios

La segunda investigación, realizada por expertos de la Universidad de Duke, en Carolina del Norte, también ha demostrado los beneficios de la dieta pobre en carbohidratos. El trabajo consistió en el seguimiento de 120 pacientes obesos a los que se asignó una dieta baja en carbohidratos durante un periodo de seis meses.

Tras la intervención dietética, los participantes perdieron una media de 12 kilos en comparación con los 5 kilos registrados en el grupo que seguía una dieta baja en grasas. Asimismo, la dieta pobre en carbohidratos tuvo resultados mucho más beneficiosos en los niveles de triglicéridos en sangre y de colesterol HDL que la dieta baja en grasas. "La dieta baja en carbohidratos puede ser una buena opción para las personas con sobrepeso, ya que gran parte de la sobreingesta está asociada al consumo de carbohidratos. Además, permite mantener un peso estable tras la pérdida inicial", ha explicado Walter Willet, coordinador del trabajo. A pesar de los buenos resultados de estos trabajos, sus autores reconocen sus limitaciones e insisten en que es necesario ampliar las investigaciones.