

DM. Nueva York

## **La ingesta excesiva de hidratos estimula el apetito**

**Reducir el consumo de hidratos propicia la pérdida de peso, aunque no se restrinja la cantidad de proteínas y grasas. Además, normaliza las cifras de glucosa, triglicéridos y colesterol en diabéticos de tipo 2.**

Las dietas bajas en hidratos de carbono agilizan la pérdida de peso. El efecto no tiene nada que ver con el agua, el metabolismo o el aburrimiento. La explicación correcta la dan hoy investigadores de la Universidad de Temple, en Filadelfia, en *Annals of Internal Medicine*.

"La restricción de hidratos de carbono reduce inexorablemente la ingesta calórica, al no sustituirse su consumo por una mayor ingesta de proteínas o grasas. Por tanto, concluimos que el consumo excesivo de hidratos favorece la sobrealimentación", ha argumentado Guenther Boden, principal investigador y profesor en Temple.

El trabajo se llevó a cabo en pacientes obesos con diabetes tipo 2 que siguieron la dieta Atkins, sin restricción en el consumo de proteínas y grasas y baja en hidratos de carbono (20 gramos al día), durante dos semanas. En el seguimiento se observó que los sujetos comían menos y que esta actitud no se debía a que se aburrieran de los alimentos "permitidos", ni su peso bajaba porque favorecían la eliminación de líquidos, dos de las especulaciones más comunes acerca del mecanismo de acción de la alimentación baja en hidratos. Por supuesto, tampoco se producía en ellos un cambio de metabolismo que explicara el adelgazamiento, otra de las creencias extendidas.

"La restricción de hidratos de carbono redujo espontáneamente a mil las calorías consumidas al día. Aunque no tenían restricción en proteínas y grasas, no compensaban la limitación de hidratos, si bien las opciones eran múltiples y los pacientes se mostraban encantados con la dieta", han resumido. Obviamente, "los hidratos habían estado estimulando su apetito".

Los participantes estuvieron hospitalizados mientras duró el estudio para controlar la ingesta y el gasto calórico y garantizar así la precisión de los resultados.

Además de la pérdida de peso, los participantes mejoraron sus niveles de glucosa y la sensibilidad insulínica; también normalizaron sus cifras de triglicéridos y colesterol.