



Endocrinología

Dietas bajas en hidratos de carbono y control de la diabetes tipo 2

N. García de la Torre Lobo

Durante las décadas de los setenta y los ochenta diversos estudios demostraron que tanto en la diabetes tipo 1 como en la tipo 2 las dietas ricas en hidratos de carbono y fibras y bajas en grasas saturadas podían mejorar el control glucémico y determinados factores de riesgo cardiovascular en comparación con las dietas recomendadas previamente en diabéticos, muy bajas en hidratos de carbono. En los años noventa las recomendaciones nutricionales para los diabéticos se hicieron

mucho más flexibles en cuanto a los hidratos de carbono, y organizaciones como la Asociación Europea para el

Las dietas ricas en proteínas y relativamente bajas en hidratos de carbono son una opción válida en diabéticos tipo 2

Estudio de la Diabetes recomendaron que hasta un 60% de las calorías de la dieta procediesen de los hidratos de carbono.

Los estudios epidemiológicos demostraron que las poblaciones que consumían una dieta rica en hidratos de carbono provenientes fundamentalmente de verduras, frutas y cereales integrales tenían una baja frecuencia de enfermedades cardiovasculares asociada sobre todo al efecto favorable sobre el colesterol total y el unido a LDL, lo que condujo a la aceptación generalizada de estas dietas para la población general y en especial para los diabéticos. Es muy importante tener en cuenta la procedencia de los hidratos de carbono, ya que cuando

los alimentos que los proporcionan son patatas, arroz, azúcares y cereales altamente refinados, pueden producir hipertrigliceridemia, reducción de los



niveles de HDL y empeoramiento del control glucémico. Estas observaciones, junto con la disponibilidad de múltiples dietas bajas en hidratos de carbono tan de moda en los últimos años, han conducido a una reevaluación de los beneficios cardiovasculares y glucémicos y los potenciales efectos adversos de dichas dietas.

No existe una definición universalmente aceptada de la dieta baja en hidratos de carbono, aunque en general se acepta como tal aquella que incluye únicamente 20 g de hidratos de carbono diarios. La más popular de ellas es la dieta Atkins, que consiste en una marcada restricción de hidratos de carbono: 20 g diarios como máximo. Otra dieta con una restricción más moderada es la Zona, rica en proteínas (aproximadamente un 30% de la ingesta calórica) y relativamente baja en hidratos de carbono (aproximadamente un 40% de la ingesta calórica).

Varios estudios han comparado esta dieta alta en proteínas y relativamente baja en hidratos de carbono con la dieta clásica para diabetes, en la que el 60% de la ingesta calórica proviene de los hidratos de carbono. Aunque no hubo diferencias en el control glucémico, se consiguió una mayor reducción de la masa grasa en las mujeres y mejoría del riesgo cardiovascular con niveles menores de colesterol unido a LDL con la dieta rica en proteínas.

Por tanto, en la diabetes tipo 2 una restricción moderada de los hidratos de carbono junto a una mayor ingesta de proteínas y grasas cis-insaturadas puede facilitar la reducción de peso y mejorar el perfil cardiovascular, convirtiéndose en una alternativa razonable a la dieta clásica seguida actualmente por los diabéticos. 🇪🇸

Mann J, Mc Auley K. Carbohydrates: is the advice to eat less justified for diabetes and cardiovascular health. *Curr Opin Lipidol.* 2007; 18: 9-12.