

## En Buenas Manos

# Dieta sin carga glucémica

Lo dijo **Barry Sears**, presidente de la Fundación de Investigación sobre la Inflamación: "La dieta es más eficaz que el fármaco más prescrito en el mundo". El experto de la Harvard Medical School, creador de la Dieta de la Zona, propone comer la proporción adecuada de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Los expertos en esta dieta matizan que para ayudar al mejor control hormonal es importante aportar a la alimentación diaria ácidos grasos Omega 3. Los investigadores han comprobado que esta dieta (también conocida como 40-30-30, en referencia a los porcentajes de hidratos de carbono, proteínas y grasas, respectivamente, que recomienda) podría ser la respuesta a la demanda de ese proceso en el que la pérdida de grasa se produzca de forma natural, con un beneficio de salud cardiovascular, y que todo ello vaya acompañado de una sensación de saciedad y sin la ansiedad que provoca el hambre. Podría serlo al basar sus beneficios en la composición de los nutrientes de la dieta, más que en el número de calorías, y por combinarse con la suplementación nutricional con ácidos grasos omega-3.

Mantener en cada comida la proporción 40-30-30 por ciento puede estar favoreciendo los niveles de insulina en la sangre, evitando que se acumule la grasa en exceso y facilitando la eliminación de los cúmulos de grasa del organismo. Como señala en la *Revista Española de Obesidad* **Pilar Riobó**, especialista en Endocrinología y Nutrición, se confirmó la existencia de una relación directa entre las dietas de baja carga glucémica y la pérdida de peso, como demostró en 2007 **Cara Ebbeling**, endocrinóloga del Hospital Infantil de Boston, o cómo las dietas con alto índice glucémico van acompañadas de una mayor prevalencia de esteatosis hepática.

En definitiva, la dieta de baja carga glucémica, en la población general, reduce al mínimo el riesgo de sufrir diabetes de tipo 2, diabetes gestacional, enfermedad cardiovascular, obesidad abdominal e, incluso, cáncer de páncreas, colon, mama o endometrio. Por su parte, y según un metaanálisis de **E. Thomas** y **E. J. Elliot**, en sujetos con diabetes de tipo 2 ya establecida, mejora el control metabólico, reduce la

hemoglobina glicosilada, favorece el aumento del colesterol HDL y disminuye el perímetro de la cintura.



**Bartolomé Beltrán**

Es preciso reevaluar las ventajas de la inclusión de ácidos grasos omega-3 en la dieta. Existen observaciones epidemiológicas que confirman que una mayor ingesta de pescado y ácidos grasos omega-3 se asocia a un menor riesgo de sufrir enfermedad coronaria; el Nurses' Health Study describía en 2002 cómo el riesgo de enfermedad cardiovascular en sujetos que consumían pescado de una a cinco veces por semana descendía entre un 29 y un 34 por ciento respecto a aquellos que raramente lo consumían; por su parte, el Physicians' Health Study determinó que la ingesta de pescado disminuye el riesgo de muerte súbita.

**Dr. Bartolomé Beltrán**, director de Prevención y Servicios Médicos del Grupo Antena3