

Dieta baja en carbohidratos y rica en proteína



UNA INVESTIGACIÓN ENCUENTRA BENEFICIOS MUY DESTACABLES, Y SIN QUE HAYA RIESGOS SIGNIFICATIVOS, A LA HORA DE SEGUIR UNA DIETA CON POCOS CARBOHIDRATOS Y CON MUCHAS PROTEÍNAS EN UN GRUPO PEQUEÑO DE PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

Seguir una dieta baja en carbohidratos y rica en proteínas puede brindar un gran número de beneficios a las personas con diabetes tipo 2, como un mejor control de la glucosa y una reducción del apetito, según un pequeño estudio publicado en *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*.

Los participantes del estudio fueron 28 adultos con diabetes tipo 2. **Durante seis semanas, a los participantes se les asignó al azar una dieta baja en carbohidratos y rica en proteínas, o bien una dieta convencional para las personas con diabetes.** La dieta con pocos carbohidratos obtuvo el 30% de sus calorías de los carbohidra-

tos, el 30% de las proteínas y el 40% de las grasas, mientras que la dieta convencional para la diabetes obtuvo el 50% de las calorías de los carbohidratos, el 17% de las proteínas y el 33% de las grasas.

Mejor evolución de la glucosa y más sensación de saciedad

Los investigadores averiguaron que seguir una dieta baja en carbohidratos y rica en proteínas resultó, después de comer, en una subida de la glucosa que era un 60% inferior a la media. Asimismo, los niveles de glucosa durante 24 horas eran un 13% más bajos, comparados con los niveles del grupo de pacientes que seguía una dieta convencional. La dieta especial consiguió

que la tasa de secreción de insulina posterior a las comidas fuese un 24% menor, y que la sensibilidad de las células beta pancreáticas a la insulina creciese un 45%. Además, el vaciado del estómago se retrasó una media de 15 minutos, y la sensación de saciedad entre comidas aumentó un 18%.

Con beneficios a pesar de mantener el mismo peso corporal

Estos resultados muestran unos beneficios muy destacables, y sin que haya riesgos significativos, a la hora de seguir una dieta con pocos carbohidratos y con muchas proteínas en un grupo pequeño de personas con diabetes tipo 2. Los investi-

Buena para la diabetes tipo 2

gadores destacaron que las ventajas que ofrece esta dieta tienen más que ver con su composición, que con una reducción del cómputo global de calorías. "Hay que destacar", escribieron los autores del estudio, "que estos resultados se consiguieron en un entorno que tenía como objetivo el mantenimiento del peso corporal, y no la pérdida de peso".

La hora de modificar la dieta

A partir de estos resultados, **los investigadores sugieren que muchas personas con diabetes tipo 2 se pueden beneficiar de una evolución de su dieta, que puede ser moderado, hacia nutrientes con más proteínas y menos carbohidratos.** ●

LOS INVESTIGADORES DESTACARON QUE LAS VENTAJAS QUE OFRECE ESTA DIETA TIENEN MÁS QUE VER CON SU COMPOSICIÓN, QUE CON UNA REDUCCIÓN DEL CÓMPUTO GLOBAL DE CALORÍAS