

¿EL CONSUMO DE SAL NOS HACE AUMENTAR GRASA CORPORAL?

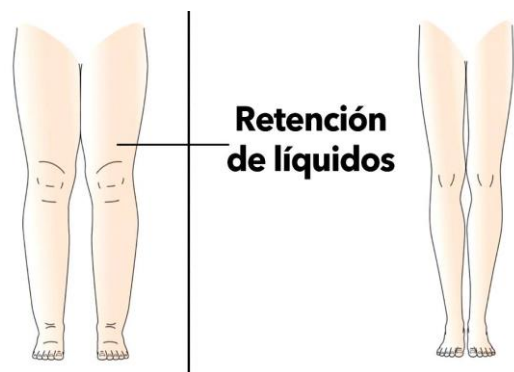
“Una dieta baja en sodio provoca una disminución del peso más por la reducción del agua total que por pérdidas de grasa visceral o corporal” (Kang y cols., 2018).



Se ha reportado una fuerte asociación entre una dieta alta en sal y la obesidad, sin embargo, no está claro si la obesidad es provocada directamente por la ingesta de sal o por malos hábitos alimenticios acompañados por un consumo excesivo de sodio.

En los estudios que mencionan esta estrecha relación, no fueron discutidos los posibles mecanismos involucrados. Entonces no está claro si el peso ganado causado por una dieta con alta ingesta de sal es atribuible a un incremento en el agua corporal total o a la masa corporal grasa.

Varios estudios han reportado que una dieta baja en sal (<1g de sodio al día) puede incrementar la resistencia a la insulina y los niveles de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos, esto porque la restricción en el consumo de sodio disminuye la retención de líquidos en el cuerpo.



Para compensar esta pérdida hay un incremento en las cantidades de epinefrina, renina y angiotensina, lo que lleva a una resistencia a la insulina porque estas hormonas restringen la acción de la insulina. Sin embargo, estos estudios fueron llevados a cabo en un periodo muy corto (<2 semanas).

Este estudio con duración de dos meses no encontró efecto significativo en la resistencia a la insulina y el metabolismo de lípidos por el consumo de una dieta baja en sal de 2 gramos de sodio al día.

A pesar de que hubo una reducción del peso e índice de masa corporal (IMC), la dieta baja en sal y baja en calorías no redujo la masa corporal grasa ni el área de grasa visceral, más que la dieta control. Esta reducción fue provocada por una disminución del agua corporal total y no por una reducción en la masa corporal grasa o masa grasa visceral.

Podemos concluir que, en personas sanas, que busquen disminuir su porcentaje de grasa, una dieta hipocalórica (con una reducción en las calorías) no tiene mejores resultados si se reduce la ingesta de sal. Así que puedes sazonar tus comidas sin problema, manteniendo tu ingesta en los rangos recomendados (menos de 2g de sodio al día, menos de 5g de sal).



UNAM
La Universidad
de la Nación

REFERENCIA

Si eres hipertenso debes consultar a tu médico.

Kang H., Jun D., Lee S., Jang E., Cho Y. Low salt and low-calorie diet does not reduce more body fat than same calorie diet: a randomized controlled study. *Oncotarget*. 2018; 9: 8521-8530.