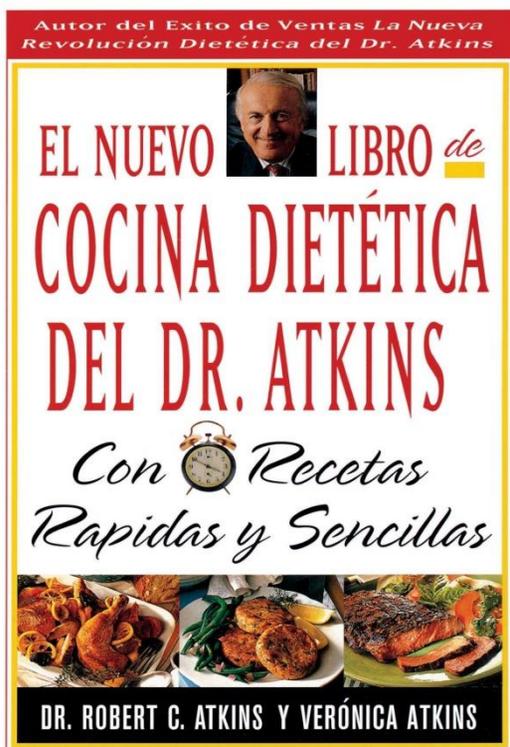


DIETA ATKINS Y OTRAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS: ¿UNA FARSA O UNA HERRAMIENTA PARA LA PÉRDIDA DE PESO?

Referencia: Astrup A y cols. Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? Lancet. 2004 Sep 4-10;364(9437):897-9

Los libros de la dieta Atkins han vendido más de 45 millones de copias a lo largo de 40 años, y, dada la epidemia de la obesidad, esta dieta y sus productos son populares.



La dieta declara ser efectiva en producir una pérdida de peso a pesar del consumo «libre» de carne grasosa, mantequilla y otros productos altos en grasa, restringiendo únicamente los carbohidratos a menos de 30 gramos al día.

Las dietas bajas en carbohidratos han sido consideradas como moda, pero la investigación reciente cuestiona esta visión.

Una revisión sistemática de dietas bajas en carbohidratos encontró que la pérdida de peso está asociada con la duración de la dieta y la restricción de la ingesta calórica, pero no con la restricción de los carbohidratos.

Dos grupos reportaron estudios aleatorizados a largo plazo que compararon la dieta baja en carbohidratos con una dieta reducida en calorías y baja en grasa en pacientes con obesidad. Ambos ensayos mostraron mayor pérdida en la dieta baja en carbohidratos luego de 6 meses, pero sin diferencia a los 12 meses.

La aparente paradoja de que comer a tu antojo alimentos altos en grasa, produzca una pérdida de peso podría deberse a que la severa restricción de carbohidratos vacía los depósitos de glucógeno (llevando a la excreción del agua que está unida a este), la naturaleza cetogénica que es supresora del apetito, el gran contenido de proteína produce saciedad lo que lleva a reducir la ingesta de comida o, al limitar las elecciones de los alimentos nos lleva a disminuir la ingesta calórica.

Todavía se necesitan más estudios a largo plazo para medir los cambios en el estado nutricional y la composición corporal durante una dieta baja en carbohidratos y para medir los factores de riesgo cardiovascular en ayuno y postprandial y los efectos adversos. Sin esa información, las dietas bajas en carbohidratos no pueden recomendarse.

UnAm
La Universidad
de la Nación