

Una dieta mediterránea rica en grasas saludables no lleva a un aumento de peso

| 07/06/2016 |



Madrid, 07 de junio de 2016.- Seguir una dieta mediterránea no restringida en calorías y rica en grasas vegetales como el aceite de oliva virgen extra o frutos secos no conduce a un aumento de peso significativo en comparación con una dieta baja en grasa. Esta es la principal conclusión de un amplio estudio aleatorizado que publicó ayer la revista *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. El estudio sugiere que las directrices actuales de la salud que recomiendan una dieta baja en grasas y en calorías crean un miedo innecesario a las grasas saludables presentes en la dieta mediterránea, con conocidos beneficios para la salud.

La acumulación de pruebas científicas sugiere que el contenido total de grasa no es una medida útil de los daños o beneficios de los alimentos, sino que el énfasis debe estar en comer más calorías procedentes de frutas, frutos secos, verduras, legumbres, pescado, yogur, aceites vegetales ricos en fenoles (aceite de oliva virgen extra), y granos integrales mínimamente procesados; y un menor número de calorías procedentes de alimentos altamente procesados ricos en almidón, azúcar, sal o grasas trans. Las grasas vegetales, como el aceite de oliva o las que se encuentran en los frutos secos,

son más sanas que las grasas animales que contiene la carne y los productos cárnicos procesados.

"Durante más de 40 años, la política nutricional ha abogado por una dieta baja en grasa, pero estamos viendo poco impacto en el aumento de la obesidad", asegura el autor principal del estudio, el Dr. Ramón Estruch, investigador del CIBEROBN en el Hospital Clínic.

"Nuestro estudio muestra que una dieta mediterránea rica en grasas vegetales, como el aceite de oliva virgen extra y los frutos secos, tuvo poco efecto sobre el peso corporal o la circunferencia de la cintura en comparación con las personas que siguen una dieta baja en grasa. La dieta mediterránea tiene beneficios para la salud conocidos e incluye grasas saludables, tales como aceites vegetales, pescado y frutos secos". En este sentido, el investigador aclara que "por supuesto, nuestros hallazgos ciertamente no implican que las dietas sin restricción y con altos niveles de grasas no saludables, como la mantequilla, la carne procesada, bebidas azucaradas, postres o comidas rápidas, sean beneficiosas".

La obesidad es un factor de riesgo clave en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y trastornos músculo-esqueléticos. La recomendación estándar para la prevención y el tratamiento de la obesidad es seguir una dieta baja en grasas y el aumento de la actividad física, y muchas organizaciones de salud como la OMS recomienda que las grasas no aporten más de un 30% de la ingesta total de energía.

Análisis de campo

El estudio se llevó a cabo en 11 hospitales en España durante el periodo 2003-2010 e incluyó 7.447 participantes (hombres y mujeres) de edades comprendidas entre los 55 y los 80 años, que fueron asignados aleatoriamente a uno de tres grupos - una dieta mediterránea no restringida en calorías y rica en aceite de oliva (2.543), una dieta mediterránea sin restricciones en calorías y rica en frutos secos (2.454), o una dieta baja en grasa, donde el consejo era evitar toda la grasa de la dieta (2.450) [3]. Los participantes recibieron asesoramiento dietético personalizado por parte de dietistas.

La adhesión a las dietas fue buena y se monitorizó a través de cuestionarios a todos los participantes y tomando muestras de sangre y orina en un subgrupo aleatorio. Todos los participantes presentaban alto riesgo cardiovascular o diabetes tipo 2, y más del 90% tenían sobrepeso o eran obesos.

Después de 5 años, la ingesta total de grasa disminuyó en el grupo de la dieta baja en grasas (del 40% al 37,4%) y había aumentado

ligeramente en los dos grupos de la dieta mediterránea (de 40 a 41,8% en el aceite de oliva; de 40,4% a 42,2% en los frutos secos). El porcentaje de consumo de energía a partir de proteínas y carbohidratos disminuyó en ambos grupos de la dieta mediterránea. Ambos grupos de la dieta mediterránea aumentaron el consumo de verduras, legumbres, frutas y pescado, y disminuyó el consumo de productos de carne, dulces y productos lácteos.

Los participantes en los tres grupos perdieron algo de peso, dándose la mayor pérdida de peso en los que siguieron la dieta mediterránea rica en aceite de oliva (0,88 kg reducción de peso en el grupo de aceite de oliva, en comparación con 0,60 kg para el grupo de dieta baja en grasa y 0,40 kg para el grupo de frutos secos). Hubo un aumento de la circunferencia de la cintura en los tres grupos, con el mayor incremento observado en el grupo de la dieta baja en grasa (aumento de 1,2 cm para el grupo de dieta baja en grasa, en comparación con 0,85 cm para el grupo de aceite de oliva y 0,37 cm para el grupo de nueces).

Calorías 'saludables'

Los expertos insisten en que es hora de fijar pautas dietéticas que destierren límites arbitrarios obsoletos sobre el consumo total de grasa. También es hora de dejar atrás las advertencias y avisos centrados en contar calorías para recomendar opciones más ricas en grasas saludables, como frutos secos, aceites vegetales ricos en fenoles (aceite de oliva virgen extra), yogur e incluso tal vez queso. Aseguran que debemos abandonar el mito de que los productos bajos en grasas y los bajos en calorías conducen a una menor ganancia de peso. Esta ilusión lleva a políticas paradójicas que prohíben la leche entera mientras permiten leche desnatada endulzada con azúcar; obliga a los fabricantes de alimentos, minoristas y restaurantes a eliminar las grasas saludables derivadas de vegetales de comidas y productos, mientras que se comercializan productos bajos en grasa de dudoso valor para la salud; y confunde a los consumidores que seleccionan los alimentos basándose en el contenido de grasa y calorías totales, más que en los efectos reales sobre la salud.

Los investigadores recuerdan que el contenido de grasa de los alimentos y las dietas simplemente no es una métrica útil para estimar los daños o beneficios a largo plazo de las mismas. La aportación energética y el contenido total de calorías pueden ser igualmente engañosos. Por el contrario, la evidencia científica moderna es compatible con un énfasis en comer más calorías procedentes de frutas, frutos secos, verduras, legumbres, pescado,

yogur, aceites vegetales ricos en fenoles (aceite de oliva virgen extra) y cereales integrales mínimamente procesados; y un menor número de calorías procedentes de alimentos altamente procesados ricos en almidón, azúcar, sal o grasas tran