

La gran guerra en la ciencia de la nutrición sobre adelgazar: dietas bajas en grasas vs dietas bajas en hidratos



Buenos días y bienvenidos a la cuesta de enero, esas semanas que siguen a las fiestas navideñas y que se dejan sentir en el bolsillo y en la báscula. Es el tiempo de perder peso por antonomasia, el momento de proponérselo como objetivo para el año nuevo.

Puestos a hacer ese esfuerzo (perder peso no es fácil, y mantenerlo después aun menos), lo mejor es hacerlo basándonos en aquello que la ciencia ha demostrado que funciona. Claro que esto no siempre es fácil porque algunas cosas no han sido

demostradas inequívocamente hasta el momento y los partidarios de unas ideas y otras defienden la suya como la más apropiada, sana o eficaz.

Existe entre otras una guerra nutricional desde hace varios años entre los defensores de que para adelgazar hay que reducir el consumo de grasas y los que aseguran que en realidad es mucho mejor reducir el consumo de hidratos. Sigue leyendo y entenderás de qué va esta guerra.

¿Qué son las grasas?

Las grasas son uno de los grupos de nutrientes esenciales para que nuestro cuerpo funcione con normalidad, ya que es el almacén de donde nuestro cuerpo extrae la energía que necesita.

También son necesarias para mantener sanos el pelo y la piel, y sin ellas no podríamos absorber algunas vitaminas llamadas liposolubles. Por último, la grasa juega un papel fundamental en la conservación de la temperatura corporal.

Eso sí, no todas las grasas son iguales: todas están compuestas por ácidos grasos saturados o insaturados (que a la vez se diferencian en distintos subtipos), pero cada una los tiene en proporciones distintas.

¿Por qué limitar las grasas?

Los ácidos grasos monoinsaturados (abundantes entre otros en el aceite de oliva) y poliinsaturados (en el aceite de girasol) son esenciales y beneficiosos, pero los ácidos grasos saturados (principalmente presentes en grasas de origen animal presentes en productos como la mantequilla, la leche entera o las carnes grasientas) tienden a elevar los niveles de colesterol en la sangre, aumentando el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como un ataque al corazón.

Esto quiere decir que es necesario discernir el tipo de grasa que consumimos y limitar algunos de esos tipos para evitar problemas de salud.

Por otro lado, las grasas, también las buenas, son muy densas en calorías: tienen 9 calorías por gramo, aproximadamente el doble que los carbohidratos o las proteínas. Eso quiere decir que un alto consumo de grasas es un alto consumo en calorías, que si no se queman se acumulan en nuestro cuerpo y que pueden dar pie a problemas de sobrepeso y obesidad.

¿Qué son los hidratos?

Los hidratos de carbono se llaman también glúcidos o azúcares, y son el combustible básico de nuestro cuerpo: aportan la energía necesaria de forma inmediata para el cumplimiento de todas las tareas de nuestro cuerpo, frente a la grasa que es la energía almacenada de la que el cuerpo echa mano cuando ha terminado de quemar los hidratos que tuviese a mano en ese momento.

El proceso ocurre también a la inversa: cuando consumimos muchos hidratos que no quemamos, estos se convierten en grasa que se acumula en nuestro cuerpo para cuando sea necesario un mayor aporte energético.

¿Por qué limitar los hidratos?

Existen también distintos tipos de hidratos de carbono dependiendo de si se asimilan rápidamente (azúcares) o lentamente (almidones o féculas). Lo que comúnmente llamamos azúcar está el en primer grupo, y es actualmente el enemigo público número uno, causante principal de la epidemia de obesidad y sobrepeso en la que vivimos actualmente.

También se puede distinguir entre hidratos de carbono refinados o no refinados (integrales), y esta distinción es especialmente importante en cuanto a la salud y el peso. Los

hidratos refinados son los que se encuentran en el azúcar blanco, el arroz blanco, la harina y los productos cereales blancos, etc.

En este tipo de hidratos se ha eliminado todo lo que acompaña en origen al producto (la cáscara de los cereales, otros componentes del azúcar...) que sí están en las variedades integrales y que aportan nutrientes que acompañan a los hidratos y que son muy beneficiosos, como la fibra (que de hecho es una gran aliada para perder peso).

El problema es que los carbohidratos refinados se convierten rápidamente en glucosa, lo cual es especialmente problemático para personas con diabetes o con resistencia a la insulina. Por otro lado, los carbohidratos se almacenan fácilmente en forma de glucosa en nuestro cuerpo, lo que aumenta el riesgo de padecer sobrepeso, obesidad y diabetes.

¿Entonces, qué es mejor: menos grasas o menos hidratos?

Nos encontramos en un momento de resolución de esta pregunta, y la respuesta últimamente está virando de las recomendaciones de reducir las grasas a las de reducir los hidratos.

En un estudio publicado en la revista *Annals of Internal Medicine* en 2014 se pidió a 148 adultos obesos que redujesen las grasas saturadas (carne, mantequilla y leche entera) o los hidratos de carbono (pan blanco, cereales azucarados y otros alimentos procesados). A ninguno de los dos grupos se le impuso una restricción calórica concreta, pero ambos redujeron entre 500 y 700 calorías diarias.

Después de un año, los que habían reducido los hidratos habían perdido unos 5,4 kilos de media, mientras que los que habían restringido las grasas habían reducido solo 1,8. Además, mostraban menos colesterol, menos porcentaje de grasa corporal

y mayor proporción de masa muscular.

No es el único. Otro estudio publicado en 2017 en The Lancet concluía que más gente podía beneficiarse de reducir la cantidad de hidratos que de reducir la cantidad de grasas. Analizaron a 135.000 personas de 18 países diferentes, y según sus observaciones, la gente que come muchos carbohidratos tenía un riesgo un 30% mayor de morir durante el estudio que la gente que come pocos carbohidratos, y que las personas que siguen una dieta alta en grasas tiene una probabilidad un 23% menor de morir durante los siete años de seguimiento posteriores que la gente con dietas bajas en grasas.

No todo el mundo lo tiene claro

Pero antes de sacar conclusiones tajantes, hay que tener en cuenta que no todo el mundo lo tiene claro y los resultados científicos no son unánimes.

Un metaanálisis publicado en 2014 buscaba extraer conclusiones de pruebas aleatorias sobre los resultados de distintas dietas, y esto es lo que encontró: tras 6 meses, las personas que seguían dietas bajas en hidratos habían perdido de media unos 8,6 kilos más que los del grupo de control, que no seguían ninguna dieta, mientras que los que seguían una dieta baja en grasas habían perdido 7,7 kilos más que los del grupo de control, pero un año después, no había diferencias perceptibles entre lo perdido por unos y por otros. En esos estudios no se analizó la cuestión de la salud cardiovascular.

¿Cuál es entonces la mejor dieta para adelgazar?

Bueno, lo cierto es que de momento no podemos dar una respuesta tajante a esta pregunta: no hay una opción ganadora en esta guerra, al menos por ahora. Sin embargo, sí que hay algunas recomendaciones que parecen terreno sólido sobre el

que empezar a modificar nuestro hábitos alimentarios.

1. Todos los nutrientes son necesarios

Lo primero que tienes que tener claro es que no debes prescindir totalmente de ningún grupo de nutrientes, ni carbohidratos ni grasas, porque todos son necesarios para el organismo. Puedes reducir o aumentar algunas cantidades, y puedes centrarte en un tipo de determinado nutriente o en otro, pero nunca debes eliminarlos.

2. Las grasas son esenciales, pero céntrate en las buenas

Consumir grasas es básico para que nuestro cuerpo funcione con normalidad, así que empeñarse en eliminarlas puede dañar la salud. Eso sí, céntrate en potenciar el consumo de grasas saludables, de origen vegetal (oliva, girasol, soja, frutos secos...) y de pescado azul entre otros. Aquí tienes algunas ideas de alimentos ricos en grasas saludables.

3. Escoge también el tipo de hidratos adecuados

A la hora de consumir cereales, que son nuestra principal fuente de hidratos de carbono, es mucho mejor elegirlos en su variedad integral: pan integral, pasta integral, arroz integral... Al estar incluido el grano entero, además de ralentizar la conversión de los hidratos en glucosa, te beneficiarás de los demás nutrientes que contiene, como vitaminas, ácidos grasos saludables y fibra. Ah, ¡y limita el azúcar!

4. Más que ponerte a dieta, cambia de hábitos

El concepto de dieta tiene algo de maligno. Para empezar,

porque aplica los mismos parámetros para cada persona, a pesar de que cada uno tenemos necesidades nutricionales distintas, y para seguir porque supone seguir unas instrucciones estrictas para modificar nuestro peso en un tiempo relativamente breve.

Vale, y después ¿qué? Comer de esa forma a largo plazo es poco factible, y si no hemos aprendido nada por el camino, es probable que volvamos a las andadas y terminemos recuperando todo el peso perdido. En vez de eso, resulta mucho más eficaz a largo plazo reeducar nuestro hábitos alimenticios e incorporar cambios más o menos sutiles pero sostenibles a largo plazo.

5. Presta atención y planifica

En ese sentido, deja de improvisar las comidas y planifica tu alimentación de forma que incluya todo lo necesario en las cantidades más saludables. Solamente con prestar atención a lo que comes y organizar una alimentación equilibrada ya tienes un gran trecho del camino andado.

Fuente: xataka.