

DIETAS DE ADELGAZAMIENTO: ¿SON EFICACES Y SEGURAS?

Weight loss Diets: Are they Effective and Safe?

Dra. D.^a M.^a Jesús PEÑA EGIDO

Profesora Titular de Nutrición y Bromatología
Facultad de Farmacia. Universidad de Salamanca

La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por una acumulación excesiva de grasa corporal debido a la existencia de desequilibrios en la regulación del balance energético. En su desarrollo pueden intervenir distintos procesos relacionados con los mecanismos de control de la ingesta de alimentos, el metabolismo de nutrientes, la producción de citoquinas, la termogénesis por el tejido adiposo marrón, la adipogénesis y la microbiota intestinal, entre otros. Estas alteraciones vienen determinadas por factores genéticos/epigenéticos y ambientales, como el tipo de alimentación y el estilo de vida, condicionados, en parte, por factores sociales, económicos y culturales.

La prevalencia de la obesidad sigue aumentando en el mundo y es uno de los principales problemas de salud pública en las sociedades desarrolladas, más aún si se considera que

suele estar asociada a otras patologías de elevada morbilidad y mortalidad, como la hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes y algunos tipos de tumores, entre otros riesgos.

Dada la naturaleza compleja y multifactorial de la obesidad, su tratamiento debe abordarse con un enfoque integral, siendo el pilar básico el tratamiento dietético acompañado de un incremento de la actividad física y, en ocasiones, de terapia farmacológica, que hasta el momento en Europa se limita a un único fármaco, aunque hay dos pendientes de comercialización. En casos de obesidad grave está indicada la cirugía bariátrica, cuya eficacia depende de la modificación de los hábitos alimentarios de forma permanente.

El objetivo final del tratamiento dietético es conseguir una pérdida de peso significativa y segura mantenida

a largo plazo. La mejor opción son las dietas hipocalóricas equilibradas con un reparto de macronutrientes adaptado al menor aporte energético y que permitan cubrir los requerimientos de fibra y micronutrientes. Se aconseja que no sean demasiado restrictivas en cuanto a la energía (ingesta mínima 800 Kcal/día), para facilitar su cumplimiento y mejorar su eficacia, aunque no siempre los resultados son totalmente satisfactorios. Por esta razón, entre otras, surgen con frecuencia propuestas nutricionales diferentes e incluso dietas con escaso o nulo soporte científico o basadas en argumentos pintorescos o absurdos. Entre las primeras, la mayoría se centran en modificar la distribución de macronutrientes (reducir la ingesta de hidratos de carbono, incrementar las proteínas o disminuir el aporte de grasas) o considerar el tipo de hidratos de carbono (dietas de bajo índice glucémico y carga glucémica). Las que han recibido mayor atención son las bajas/muy bajas en hidratos de carbono y no hay evidencias científicas concluyentes sobre sus ventajas en la pérdida de peso a largo plazo ni por su influencia en factores de riesgo

cardiovascular; por otra parte, las más estrictas, pueden producir otros efectos adversos y suponen la eliminación de alimentos fundamentales en una dieta saludable. Otros tratamientos, como las dietas muy bajas en calorías, solo deben utilizarse atendiendo a indicaciones específicas y bajo una estrecha supervisión médica.

En los últimos años se han producido grandes avances en la investigación genética sobre la obesidad, por lo que cabe esperar, en un futuro próximo, su implementación en la práctica clínica para la elaboración de dietas personalizadas. En la actualidad ya se comercializan algunos test nutrigenéticos, pero en muchos casos únicamente ofrecen recomendaciones dietéticas generales.

Por último, con relación a la política sanitaria se menciona el papel de los organismos relacionados con la salud, que están desarrollando programas para la prevención de la obesidad. En España las actuaciones se llevan a cabo en el marco de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad).