

# DOCTOR PIZA A TU SALUD

## Dietas Modificadas y bajas en carbohidratos



Dr. Manuel E. Piza,  
2018

**L**as Dietas Low Carb o BAJAS EN CARBOHIDRATOS:

Son útiles en ciertos casos pero Por tiempo limitado, opinan los expertos.

Al momento de des hacernos de los kilos de más, dos estrategias muy usadas son la reducción de hidratos de carbono o de grasas en la dieta para disminuir el aporte energético.

Mucho se ha dicho acerca de los resultados de una u otra en mayor medida, y ahora, un estudio compara la efectividad de las dietas bajas en hidratos y bajas en grasas para perder peso.

Para evaluar cuál es el método con mayor efectividad y mejores resultados, se realizó el

análisis de diferentes trabajos al respecto que tuvieron un seguimiento de 8 semanas o mas y cuyas dietas low carb incluyeron 120 gramos o menos de hidratos al día o cuyas dietas low fat aportaban este nutriente en cantidades iguales o inferiores al 30% de las calorías diarias.

El objetivo de un plan de adelgazamiento no es simplemente PERDER PESO sino conservarnos delgados a lo largo del tiempo y eso no se consigue sin ayuda profesional y posiblemente sin que llevemos una dieta que sea compatible con nuestras costumbres y con una vida plena y en sociedad

Con estos criterios se analizaron 17 ensayos diferentes con más de 1700 personas en total, y se llegó a la conclusión de que si bien ambas alternativas

ESPACIO DE DISCUSIÓN SOBRE  
SALUD, MEDICINA, NUTRICION,  
ORGANIZACION Y PROVISION DE  
SERVICIOS DE SALUD

favorecen el adelgazamiento, es la dieta baja en hidratos de carbono (conocida como dieta ceto) la que mayor pérdida de peso produce y también, la que mayor efectividad demostró para reducir el riesgo cardiovascular.

Consumir pocos carbohidratos ayuda a adelgazar o a romper un periodo de estancamiento en la dieta. Pero no debe prolongarse por largo tiempo, opinan los expertos

Así, los investigadores señalan que serían necesarias más evaluaciones sobre el tema pero que las dietas low carb o bajas en hidratos deberían considerarse como una buena alternativa al momento de tratar el sobrepeso y la obesidad. Pero advierten que no deben usarse en forma permanente ni por periodos mayores de unos cuantos meses.

Además de la efectividad de las diferentes dietas al momento de perder peso y cuidar la salud cardiovascular, siempre es importante pensar un poco más allá de los efectos agudos o producidos a corto plazo de ambas alternativas.

Consumir pocos carbohidratos ayuda a adelgazar o a romper un periodo de estancamiento en la dieta. Pero no debe prolongarse por largo tiempo.

Es decir, si bien es importante saber que las dietas bajas en hidratos resultan más efectivas para adelgazar y reducir el riesgo cardiovascular, también deberíamos evaluar la adherencia a cada una de ellas, o lo que es igual, las tasas de abandono de las mismas,

así como los efectos secundarios y los resultados de su práctica a largo plazo.

Les dejamos estas inquietudes para pensar, simplemente porque por nuestra cultura, suele ser mucho más complejo llevar a cabo una dieta baja en hidratos, sobre todo de las características de las incluidas en el estudio cuya proporción de hidratos era igual o inferior a los 120 gramos diarios (muy reducida), que una dieta baja en grasas.

Entonces, hay que considerar que podemos beneficiarnos aun reduciendo en menor medida la proporción de hidratos de carbono, y que con una presencia menor pero no tan pobre en la dieta diaria quizá podemos lograr un plan de adelgazamiento más llevadero, con menores efectos secundarios

Mientras otros sostienen que puede mantenerse de por vida

arios y con mejores resultados a largo plazo.

Siempre hay que ver más allá de los resultados concretos y a corto plazo, pues el camino para llegar a ello importa así como los meses posteriores al mismo, es decir, el mantenimiento o posible recuperación del peso perdido después.