

Diabetes: Beneficios de una dieta baja en carbohidratos

Una nueva investigación de la Universidad de Tulane, en Estados Unidos, apunta que una dieta baja en carbohidratos puede ayudar a los diabéticos no medicados, así como a los que corren el riesgo de padecer diabetes, a reducir su nivel de azúcar en sangre, publicado en la revista 'JAMA Network Open'.

El estudio comparó dos grupos: uno asignado a una dieta baja en carbohidratos y otro que continuó con su dieta habitual. Al cabo de seis meses, el grupo de la dieta baja en carbohidratos presentaba mayores descensos de la hemoglobina A1c, un marcador de los niveles de azúcar en sangre, en comparación con el grupo que seguía su dieta habitual. El grupo de la dieta baja en carbohidratos también perdió peso y tuvo niveles más bajos de glucosa en ayunas.

«El mensaje clave es que una dieta baja en carbohidratos, si se mantiene, podría ser un enfoque útil para prevenir y tratar la diabetes de tipo 2, aunque se necesita más investigación», destaca la autora principal Kirsten Dorans, profesora asistente de epidemiología en la Escuela de Salud Pública y Medicina Tropical de la Universidad de Tulane.

La diabetes de tipo 2 puede afectar gravemente a la calidad de vida con síntomas como visión borrosa, entumecimiento de manos y pies, y cansancio general, y puede causar otros problemas de salud graves como enfermedades cardíacas, pérdida de visión y enfermedades renales.

Los resultados del estudio son especialmente importantes para las personas con prediabetes cuyos niveles de A1c son superiores a los normales pero inferiores a los niveles que se clasificarían como diabetes. Las personas con prediabetes corren un mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2, infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares y, por lo general, no toman medicamentos para reducir los niveles de azúcar en la sangre, lo que hace más crucial una dieta saludable.

En el estudio participaron personas cuyo nivel de azúcar en sangre oscilaba entre la prediabetes y la diabetes y que no tomaban medicación para la diabetes. Los del grupo bajo en carbohidratos vieron cómo los niveles de A1c descendían un 0,23% más que los del grupo de la dieta habitual, una cantidad que Dorans califica de «modesta pero clínicamente relevante».

Destaca que las grasas constituían alrededor de la mitad de las calorías ingeridas por los del grupo bajo en carbohidratos, pero las grasas eran en su mayoría grasas saludables monoinsaturadas y poliinsaturadas que se encuentran en alimentos como el aceite de oliva y las nueces.

Dorans precisa que el estudio no prueba que una dieta baja en carbohidratos prevenga la diabetes, pero sí abre la puerta a nuevas investigaciones sobre cómo mitigar los riesgos para la salud de quienes tienen prediabetes y diabetes no tratada con medicamentos.

«Ya sabemos que una dieta baja en carbohidratos es un enfoque dietético utilizado entre las personas que tienen diabetes de tipo 2, pero no hay tanta evidencia sobre los efectos de esta dieta en el azúcar en la sangre en las personas con prediabetes –apunta Dorans–. Se podría trabajar en el futuro para ver si este enfoque dietético puede ser un enfoque alternativo para la prevención de la diabetes de tipo 2».

Con información de [Infosalus](#).