

NOTI SALUD

v. 2, no 1, Mayo de 2002

Programa de Salud y Nutrición Humana de Cenipalma

Restricción de energía y no de grasa: esa es la clave!



Cuando sus concentraciones de lípidos plasmáticos están elevados, seguramente su dietista deberá recomendarle que suspenda el consumo tanto de grasa total como de grasa saturada. Si decide seguir la sugerencia y reducir el aporte de grasa y energía dietaria, proveniente de proteínas y carbohidratos, debería presentarse una disminución en las concentraciones de lípidos circulantes y también pérdida de peso. Sin embargo, aún no es claro si es la restricción de grasa o la de energía la que logra este efecto. Esto se debe a la sustitución de las grasas por complejos de carbohidratos, los cuales pueden contener nutrientes reductores del colesterol, o a que el consumo de una dieta con menor densidad aporta menos energía?. En un intento por resolver esta pregunta, investigadores de la Escuela de Dietética y Nutrición Humana de la Universidad McGill en Canadá, administraron a 11 hombres hipercolesterolémicos no obesos 4 tipos de dietas: 1) Control: contenía grasa típica y un aporte adecuado de energía; 2) LF: baja en grasa pero con aporte adecuado de energía; 3) LFE: baja en grasas y en energía; 4) LE: contenía grasa típica y bajo aporte de energía mediante restricción de carbohidratos. Las variables cuantificadas fueron concentraciones de lípidos y biosíntesis de colesterol.

El consumo de dietas bajas en grasa (LF) así como de aquellas bajas en grasa y en energía (LFE) resultaron en reducciones significativas de peso corporal y de concentración de colesterol LDL (-8.2% y -8.0 respectivamente) en comparación con la dieta control. Aunque la dieta baja en grasa redujo el LDL (efecto benéfico) también produjo efectos indeseados al observarse que aumentó las concentraciones de triglicéridos y redujo las de HDL. La elevación de los triglicéridos debe observarse cuidadosamente ya que la hipertrigliceridemia posprandial (después de consumir los alimentos) activa el factor VII de la coagulación contribuyendo al proceso aterosclerótico. Según estos hallazgos, la dieta LFE debería elegirse en vez de la LF como una manera de evitar alteraciones en las concentraciones de triglicéridos. La dieta LE altera el LDL pero tiende a reducir triglicéridos (-23%) y a aumentar concentraciones de HDL mejorando la relación LDL:HDL.

Las tasas de biosíntesis de colesterol después de las dietas LF, LE y LFE fueron significativamente menores en relación con la dieta control, lo cual indica que la reducción de la grasa y la energía dietaria puede modificar el LDL mediante la reducción de la biosíntesis de colesterol. Sin embargo, el favorable perfil de lípidos en plasma obtenido a través de la restricción energética merece especial atención.



Tomado de: Malaysian palm Oil Promotion Council, Nutrition Briefs, January 2002.