

Papas fritas bajo la lupa: Estudio de Harvard vincula su consumo frecuente con 20% más riesgo de diabetes tipo 2

En el eterno tira y afloja entre placer culinario y salud, un nuevo estudio de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard vuelve a encender el debate: no es la papa, es la fritura. Publicada el 6 de agosto en The BMJ, la investigación analizó durante casi 40 años los hábitos alimentarios y la salud de 205.107 profesionales sanitarios de EE.UU., acumulando 5,17 millones de personas-año de seguimiento y 22.299 diagnósticos de diabetes tipo 2. El hallazgo central: por cada tres porciones semanales de papas fritas, el riesgo de desarrollar la enfermedad aumentó un 20%; en cambio, horneadas, hervidas o en puré no se asociaron a un incremento significativo.

La señal estadística fue robusta aun tras ajustar por índice de masa corporal y otros factores de riesgo. El equipo planteó que el método de cocción es decisivo: la fritura eleva la densidad calórica, puede modificar la estructura del almidón y expone a aceites recalentados y sal añadida, condiciones que favorecen picos de glucosa y una mayor exigencia metabólica. Por eso, el foco del estudio se desplaza

Una investigación publicada en The BMJ y liderada por la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard siguió a más de 205 mil personas por casi cuatro décadas y concluyó que comer papas fritas tres veces por semana se asocia a un aumento cercano al 20% en el riesgo de diabetes tipo 2. En cambio, las papas al horno, hervidas o en puré no mostraron relación significativa con la enfermedad. Sustituir las fritas por cereales integrales reduciría el riesgo en hasta 19%.



de “¿son buenas o malas las papas?” hacia “¿cómo se preparan y con qué las reemplazamos?”, resumió el autor principal, Seyed Mohammad Mousavi, en el comunicado de Harvard.

Las sustituciones marcan la diferencia. En los modelos de reemplazo, cambiar tres porciones semanales de papas fritas por cereales integrales (por ejemplo, panes o pastas integrales, farro o quinoa) se asoció a una reducción del 19%

del riesgo de diabetes. Incluso si el reemplazo se hace sobre papas al horno, hervidas o en puré, la baja —aunque menor— también es apreciable. A la inversa, sustituir papas por arroz blanco se vinculó a un aumento del riesgo, coherente con el mayor índice glucémico de este refinado.

Por qué las fritas y no el resto? La literatura nutricional indica que freír rompe el entramado del almidón y lo impregna de grasa, acelerando su

digestión y elevando el índice glucémico, mientras que hervir u hornear conserva mejor la estructura interna del tubérculo y modera la respuesta de glucosa. Además, el uso de aceites muy calientes y añadidos de sal o rebozados genera compuestos indeseables y sube calorías y sodio. En suma, el contexto de preparación pesa tanto como el alimento de origen.

El estudio —que integró además un metaanálisis de cohortes

previas— aporta un mensaje práctico: pequeños cambios, gran impacto. “Limitar las papas, en especial las fritas, y elegir fuentes saludables de carbohidratos integrales puede ayudar a bajar el riesgo de diabetes tipo 2”, enfatizó el profesor Walter Willett, autor correspondiente. La conclusión dialoga con recomendaciones actuales que sugieren privilegiar granos enteros y versiones de papa con piel, horneadas o hervidas, en

porciones moderadas y acompañadas de verduras y proteínas.

Como toda investigación observacional, los autores subrayan limitaciones: no establece causalidad y la muestra —proveniente de Nurses’ Health Study y Health Professionals Follow-up Study— se compone mayoritariamente de profesionales de la salud de un mismo país, lo que puede acotar la generalización a poblaciones más diversas. Aun así, los resultados son consistentes con análisis previos y con mecanismos fisiológicos plausibles vinculados a índice glucémico y métodos de cocción.

Para el lector cotidiano, la traducción es clara: no hace falta desterrar la papa. Elegir hervir u hornear, controlar el tamaño de la porción, dejar la piel cuando sea posible y sustituir las fritas por integrales en la semana son decisiones con retorno sanitario. Y si las papas fritas van a estar en la mesa, que sea de vez en cuando, en raciones pequeñas y dentro de un plato equilibrado. La ciencia ofrece el mapa; el rumbo, como casi siempre, lo define la cocina diaria.