

## ● ALIMENTACIÓN

# LA CLAVE DE UNA DIETA EFICAZ Y SALUDABLE ES ELEGIR BIEN LOS ALIMENTOS, NO RESTRINGIRLOS

**HARVARD.** Uno de los estudios más exhaustivos realizados hasta la fecha descubrió que lo importante no es sólo una alimentación reducida en grasas y carbohidratos.

Efe

**S**eguir una dieta baja en carbohidratos o grasas no es suficiente para cuidar la salud del corazón; lo importante es evitar los productos refinados y los de origen animal, es decir, no todos los carbohidratos y grasas, sino sobre todo los de peor calidad.

Y es que, según una investigación publicada este miércoles en el Journal of the American College of Cardiology y dirigida por investigadores de la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard, para proteger la salud cardiaca, la calidad de los alimentos es más importante que la cantidad.

El estudio, uno de los más exhaustivos realizados hasta ahora, demostró que las dietas bajas en carbohidratos y grasas que eran ricas en alimentos de

origen vegetal de alta calidad (cereales integrales) y en grasas insaturadas (aceitunas, semillas o frutos secos), y que contenían poca cantidad de productos animales y de carbohidratos refinados, presentaban menor riesgo de enfermedades cardíacas.

Las mismas dietas, sin embargo, cuando incluían productos refinados y grasas y proteinas animales, aumentaban el riesgo de enfermedad cardíaca.

“No se trata simplemente de recortar carbohidratos o grasas, sino de la calidad de los alimentos que elegimos para construir esas dietas”, resume Zhiyuan Wu, investigador de Harvard y autor principal del estudio.

El estudio “ayuda a desmitificar la idea de que simplemente modular la ingesta de carbohidratos o grasas es in-

trínsecamente beneficioso, y demuestra claramente que la calidad de los alimentos que componen estas dietas es lo más importante para proteger el corazón”, concluye.

### LOS RESULTADOS

En las últimas dos décadas, las dietas bajas en carbohidratos y en grasas se han promovido en todo el mundo como una manera de controlar el peso y cuidar la salud metabólica pero sus efectos sobre el riesgo de enfermedades cardíacas no estaban claros.

Estudios previos han demostrado que las dietas que priorizan fuentes saludables de carbohidratos y grasas (cereales integrales, frutas, verduras, frutos secos, legumbres y aceite de oliva) se asocian a un menor riesgo de enfermedad coronaria.



PARA EL ESTUDIO SE USARON DATOS DE CASI 200 MIL PERSONAS.

Los investigadores quisieron probar esta evidencia específicamente en el contexto de las dietas bajas en carbohidratos y grasas.

Para ello, utilizaron datos de la dieta, el perfil metabólico y el riesgo de enfermedad coronaria de casi 200.000 personas, todos ellos profesionales de la salud que participaron en estudios de los Institutos de Salud estadounidenses durante más de 30 años de seguimiento.

Los investigadores analizaron las dietas de los participantes (distinguiendo entre versiones saludables y no saludables),

controlaron otros factores de salud y estilo de vida, y analizaron muestras de sangre para medir niveles de biomarcadores de riesgo cardiovascular.

Al revisar los resultados vieron que las dietas bajas en carbohidratos y grasas que priorizaban fuentes vegetales y carbohidratos de alta calidad se asociaron con un riesgo un 15% menor de enfermedad coronaria, mientras que las versiones de estas mismas dietas ricas en carbohidratos refinados y grasas animales se asociaron con un mayor riesgo.

Además, las dietas salu-

bles mostraron mejores biomarcadores, como niveles más altos de colesterol HDL (bueno) y niveles más bajos de triglicéridos.

“Para los médicos, dietistas y pacientes, nuestro estudio sugiere que promover un patrón de alimentación saludable en general, en lugar de una restricción estricta de macronutrientes, debe ser la estrategia central para la prevención primaria de enfermedades cardíacas”, concluye Qi Sun, autor correspondiente e investigador en Nutrición y Epidemiología de Harvard.

C3