

COMPARACIÓN DURANTE UN AÑO ENTRE UNA DIETA ALTA EN GRASAS MONOINSATURADAS Y OTRA ELEVADA EN CARBOHIDRATOS EN DIABETES TIPO 2

ONE-YEAR COMPARISON OF A HIGH-MONOUNSATURATED FAT DIET WITH A HIGH-CARBOHYDRATE DIET IN TYPE 2 DIABETES

BONNIE J. BREHM, PHD¹, BARBARA L. LATTIN, MS¹, SUZANNE S. SUMMER, MS¹,
JANE A. BOBACK, BS¹, GINA M. GILCHRIST, BS¹, RONALD J. JANDACEK, PHD²
Y DAVID A. D'ALESSIO, MD²

1 Facultad de Enfermería, Universidad de Cincinnati, Cincinnati, Ohio.

2 Facultad de Medicina, Universidad de Cincinnati, Cincinnati, Ohio.

Objetivo: El propósito de este estudio fue comparar los efectos de una dieta alta en ácidos grasos monoinsaturados (MUFA, por sus siglas en inglés) y otra elevada en carbohidratos (CHO, por sus siglas en inglés) sobre el peso corporal y el control glicémico de hombres y mujeres con Diabetes Tipo 2.

Diseño y métodos de investigación: Se asignó de manera aleatoria una dieta alta en MUFA o CHO durante un año a pacientes con sobrepeso u obesidad y Diabetes Tipo 2 ($n = 124$, edad = 56.5 ± 0.8 años, IMC = 35.9 ± 0.3 kg/m², y A1C = $7.3 \pm 0.1\%$). Los parámetros antropométricos y metabólicos se evaluaron al inicio y tras 4, 8 y 12 meses de dieta.

Resultados: Al inicio, ambos grupos de tratamiento mostraron similares características. El índice de retención total en un año fue del 77% (69% para el grupo con dieta alta en MUFA y 84% para el grupo con dieta alta en CHO; $P = 0.06$). Sobre la base de los registros alimentarios, ambos grupos tuvieron una ingesta energética similar pero una diferencia significativa en la ingesta de MUFA. Ambos grupos tuvieron una pérdida similar de peso durante el año que duró el estudio (-4.0 ± 0.8 vs. -3.8 ± 0.6 kg) y mejoras comparables en cuanto a la grasa corporal, circunferencia de cintura, presión sanguínea diastólica, colesterol HDL, A1C e insulina y glucosa en ayunas. No se observaron diferencias entre los grupos en estos parámetros. Se llevó a cabo una continuación del estudio durante 18 meses posteriores a la dieta de 52 semanas con un subgrupo de 36 participantes. Estos pacientes mantuvieron su pérdida de peso y A1C durante este período.

Conclusiones: En pacientes con Diabetes Tipo 2, las dietas elevadas en MUFA resultan una alternativa para las dietas altas en CHO y bajas en grasa convencionales, con efectos beneficiosos comparables sobre el peso, la composición corporal, los factores de riesgo cardiovascular y el control glicémico.

Diabetes Care 32:215-220, 2009 - DOI: 10.2337/dc08-0687