

DIETA REDUCIDA EN CARBOHIDRATOS Y RIESGO DE DIABETES TIPO 2 EN VARONES.

LOW-CARBOHYDRATE DIET SCORES AND RISK OF TYPE 2 DIABETES IN MEN.

DE KONING L, FUNG TT, LIAO X, CHIUVE SE, RIMM EB, WILLETT WC, SPIEGELMAN D, HU FB.

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, Boston, MA 02115, USA.

RESUMEN

ANTECEDENTES: Las fuentes de grasas y proteínas podrían influir en que las dietas reducidas en carbohidratos se asocien al desarrollo de diabetes tipo 2 (DT2).

OBJETIVO: El objetivo fue comparar las relaciones entre 3 dietas reducidas en carbohidratos y la incidencia de DT2.

DISEÑO: Se realizó un estudio de cohorte prospectivo, con seguimiento de hasta 20 años, con participantes del *Health Professionals Follow-Up Study* que no padecían DT2, enfermedad cardiovascular o cáncer al inicio del mismo (n = 40.475). Se calcularon las puntuaciones promedio acumuladas de las 3 dietas reducidas en carbohidratos (valores elevados de proteínas y grasas animales, vegetales y totales) cada 4 años y mediante cuestionarios de frecuencia de consumo de alimentos, para luego relacionarlos con la incidencia de DT2 utilizando modelos de Cox.

RESULTADOS: Se documentaron 2689 casos de DT2 durante el seguimiento. Tras los ajustes para edad, tabaquismo, actividad física, consumo de café, consumo de alcohol, antecedentes familiares de DT2, ingesta total de energía y para el IMC, la puntuación referida a valores elevados de proteínas y grasas animales se asoció a un aumento del riesgo de DT2 [quintil superior comparado con quintil inferior; *hazard ratio* (HR): 1,37; 95% IC: 1,20-1,58; P para tendencia < 0,01]. El ajuste para carne roja y procesada atenuó esta asociación (HR: 1,11; 95% IC: 0,95-1,30; P para tendencia = 0,20). Valores elevados en las puntuaciones referidas al consumo de grasas y proteínas vegetales no se asociaron significativamente con el riesgo global de DT2, pero sí tuvieron una relación inversa con el desarrollo de DT2 en varones menores de 65 años (HR: 0,78; 95% IC: 0,66-0,92; P para tendencia = 0,01; P para interacción = 0,01).

CONCLUSIONES: Las puntuaciones que representaron a las dietas reducidas en carbohidratos y ricas en proteínas y grasas de origen animal se asociaron positivamente con el riesgo de desarrollar DT2 en varones. Las dietas reducidas en carbohidratos deberían obtener grasas y proteínas de otros alimentos que no sean carnes rojas y procesadas.

Am J Clin Nutr. 2011 Apr;93(4):844-50. Epub 2011 Feb 10.

PMID: 21310828 [PubMed - indexed for MEDLINE] PMCID: PMC3057550 [Available on 2012/4/1]

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21310828
