

EL ESTATUS PROTEICO PROVOCA CAMBIOS COMPENSATORIOS EN LA INGESTA DE ALIMENTOS Y LAS PREFERENCIAS DIETARIAS

PROTEIN STATUS ELICITS COMPENSATORY CHANGES IN FOOD INTAKE AND FOOD PREFERENCES

GRIFFIOEN-ROOSE S, MARS M, SIEBELINK E, FINLAYSON G, TOMÉ D, DE GRAAF C.

Division of Human Nutrition, Wageningen University, Netherlands. sanne.griffioen-roose@wur.nl

ANTECEDENTES:

Las proteínas son componentes indispensables en la alimentación humana. Sin embargo, no está claro si existen estrategias de comportamiento que permitan evitar su déficit.

OBJETIVO:

El objetivo de este estudio fue analizar el efecto de un estatus proteico bajo en comparación con uno alto sobre el consumo de alimentos y las preferencias dietarias.

DISEÑO:

Se utilizó un diseño cruzado aleatorizado que consistió en una intervención dietaria totalmente controlada de 14 días sobre 37 sujetos [media \pm SD edad: 21 ± 2 años; IMC (en kg/m^2): $21,9 \pm 1,5$] que siguieron dietas isoenergéticas individualizadas, bajas en proteínas [$0,5 \text{ g proteínas} \cdot \text{kg peso corporal}^{-1} \cdot \text{día}^{-1}$] o elevadas en proteínas ($2,0 \text{ g proteínas} \cdot \text{kg peso corporal}^{-1} \cdot \text{día}^{-1}$). Las dietas se siguieron durante un período *ad libitum* ("a placer") de 2,5 días, durante el cual se ofreció una amplia selección de alimentos y se midió la ingesta de proteínas y calorías.

RESULTADOS:

Se demostró que la fase *ad libitum* de ingesta de proteínas fue un 13% más elevada luego de la dieta baja en proteínas que de la dieta elevada en proteínas (253 ± 70 vs 225 ± 63 g, $P < 0,001$), mientras que la ingesta calórica total no varió. El mayor aumento de proteínas fue evidente a lo largo de la fase *ad libitum* de 2,5 días. Además, luego de seguir la dieta baja en proteínas, las preferencias por los alimentos con alto contenido proteico se vieron aumentadas.

CONCLUSIONES:

Luego de un déficit proteico, la ingesta de alimentos y las preferencias dietarias muestran cambios adaptativos que sugieren que los mecanismos compensatorios son inducidos para restablecer el adecuado estatus proteico. Esto indica que existen estrategias de comportamiento en los humanos que permiten evitar el déficit y que involucran la selección de alimentos con alto contenido proteico.

Estudio registrado en el *Dutch Trial Register*: <http://www.trialregister.nl> as NTR2491