

MANIPULACIÓN DE MACRONUTRIENTES

Los tratamientos dietéticos para la obesidad y la diabetes son probablemente una de las intervenciones médicas (y no médicas) que más prescripciones han generado a lo largo de las últimas décadas. Sin embargo, el éxito es inferior al que presupone tanto esfuerzo y ello sin duda se debe a un gran número de factores, especialmente la diversidad y complejidad de las causas y de los actores que intervienen en cada uno de los pasos del diagnóstico, tratamiento y evaluación del problema.

Sin perder de vista las interacciones de todos los ingredientes de esta trama, siempre es necesario aislar variables específicas para su estudio por separado, volviendo luego a integrar las conclusiones para contar con juicios válidos.

Una de las herramientas utilizadas ha sido la manipulación de los macronutrientes que componen la dieta buscando diferentes efectos, tanto satisfacer el apetito con menor ingesta de energía como la mejora de marcadores bioquímicos variados.

Hoy subsisten controversias de grueso calibre. Tal vez la más notoria es la que separa a los que proponen dietas muy bajas en carbohidratos de los que recomiendan dietas muy bajas en grasas. Tamaña diferencia de opinión sobre el tratamiento de una de las condiciones de salud más prevalentes de la humanidad no puede ser resumido en un comentario, y marca nuevamente que al ser humano le falta mucho por aprender.

Desde la propuesta de Atwater sobre el contenido energético de los alimentos hace más de un siglo se han publicado miles de trabajos sobre la influencia de la composición de la dieta en la salud. La interpretación de cada investigación tanto clínica como epidemiológica debe hacerse con cuidado ya que es significativa la posibilidad de sesgos originados en la posición de cada autor.

Un hito fue el Simposio de la Asociación para el Estudio de la Obesidad en Londres realizado en 1995, síntesis del conocimiento a esa fecha con participantes de la talla de Stubbs, Frayn, Astrup, Gibney y Poppit. La indiferencia del uso de diferentes proporciones de macronutrientes está presente en todos los trabajos (*Journal of Obesity* (1995), 19 Suppl 5).

En los siguientes 15 años hay muchísimos trabajos sobre este tema incluyendo la publicación de numerosas guías oficiales.

El otro punto a considerar es el contexto. La disponibilidad de alimentos en los últimos siglos ha sido casi constante: las 2800 Kcal por habitante producidas cada día en nuestro planeta contienen 50% de hidratos de carbono, 35% de grasas y 15% de proteínas. Muy parecido a las variadas recomendaciones. No es un detalle menor. Todos los índices de morbilidad, todas las recomendaciones de ingesta y todas las referencias a una población sana están basadas en personas que comen de esa manera desde el inicio de la historia.

Este largo debate está lejos de agotarse. Todos tenemos la esperanza de encontrar una mezcla de nutrientes que sea mejor para la salud. En vista de los avances de la ciencia moderna en estos últimos años, sería interesante reeditar una experiencia como la de 1995 para poner al día los consensos y las controversias sobre este apasionante tema.

Dr. Edgardo Ridner