



30 - LAS DIETAS ALTAS EN PROTEÍNAS Y BAJAS EN CALORÍAS MEJORAN LOS PARÁMETROS CARDIOMETABÓLICOS EN PERSONAS CON SOBREPESO U OBESIDAD Y DIABETES TIPO 2, INDEPENDIEMENTE DE LA FUENTE DE PROTEÍNA

C. Rodrigo Carbó¹, R. Mateo Gallego², I. Lamiquiz Moneo², I. Gracia Rubio² y S. Pérez Calahorra²

¹Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón. ²Universidad de Zaragoza.

Resumen

Introducción y objetivos: Las dietas altas en proteínas (HP) y bajas en calorías han demostrado mejorar el metabolismo de la glucosa. Este estudio tuvo como objetivo comparar los efectos de las dietas HP con restricción calórica, predominantemente derivadas de proteínas animales o vegetales, sobre los parámetros glucémicos y cardiometabólicos en individuos con prediabetes o diabetes tipo 2 (DM2) y sobrepeso u obesidad.

Métodos: 117 sujetos con un IMC > 27,5 kg/m² y prediabetes o DM2 fueron asignados al azar a una dieta HP baja en calorías con proteínas provenientes principalmente de fuentes animales (HPA) o vegetales (HPV). Ambas dietas consistieron en un 35% de las calorías totales provenientes de proteínas, con el 75% de la proteína proveniente de fuentes animales o vegetales, según correspondiera. La intervención dietética duró 6 meses. Se realizaron evaluaciones de la composición corporal, factores bioquímicos, metabólicos y de estilo de vida al inicio, a los 3 y 6 meses.

Resultados: Tanto las dietas HPA como HPV llevaron a una pérdida de peso significativa, una reducción de la masa grasa (especialmente grasa visceral) y mejoras similares en los marcadores del metabolismo de la glucosa (glucosa en ayunas, insulina, índice HOMA-IR y hemoglobina glucosilada, HbA1c). La masa libre de grasa disminuyó ligeramente en ambos grupos. Otros parámetros cardiometabólicos, incluidos los perfiles lipídicos y los marcadores inflamatorios, mejoraron de manera similar en ambas dietas. Las mejoras más significativas en HbA1c se observaron con mayores proporciones de consumo de proteínas vegetales en comparación con las animales, aunque no se encontró una relación lineal con la ingesta de proteínas vegetales.

Conclusiones: Las dietas HP bajas en calorías mejoran la composición corporal, el metabolismo de la glucosa y otros marcadores cardiometabólicos, independientemente de la fuente de proteínas, en individuos con DM2 o prediabetes y sobrepeso u obesidad.