



Efecto de la dieta baja en grasas versus la dieta baja en carbohidratos⁽¹⁾

Las modificaciones en la dieta son la llave para la pérdida de peso. Ninguna estrategia dietética es consistentemente superior a otra, en la población general.

Las investigaciones sugieren que el genotipo o la dinámica insulina-glucosa pueden modificar el efecto de las dietas.

609 adultos de 18 a 50 años, sin diabetes con un Índice de Masa Corporal entre 28 y 40 fueron incorporados al estudio.

Los pacientes fueron randomizados entre ambas dietas por 12 meses. Se buscó si alteraciones en el gen de la insulina modificaban la respuesta en la secreción de insulina, 30 minutos después de una sobrecarga de glucosa estaban asociadas con la pérdida de peso. El estudio duró 12 meses.

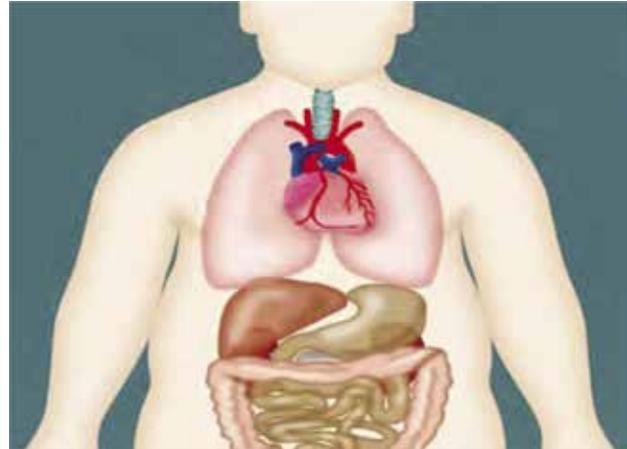
Resultados:

La edad mediana fue 40 años. El 57% fueron mujeres. El Índice de Masa Corporal, promedio 32.

244 (40%) tenían un genotipo de bajo en grasas, 180 tenían un genotipo de bajo en carbohidratos. La insulina promedio fue de 93 microunidades por ml.

El peso a los 12 meses fue menos 5.3 kgs para la dieta baja en grasas y 6.0 para la dieta baja en carbohidratos. No hubo variación significativa en la interacción de los genotipos o en la secreción de insulina, lo que sugiere que es difícil predecir los resultados en una dieta.

1. Gaerner GD, Trepanowski LE, Del Gobbo LG, et al. JAMA 2018;319:667-679.



Efectos sobre la salud del sobrepeso y la obesidad en 195 países en el lapso de 25 años⁽¹⁾

Aunque la reciente pandemia de obesidad ha recibido mucha atención, los efectos de esta atención sobre estas tendencias y la carga de la obesidad como enfermedad permanecen inciertas.

Analizamos los datos de 6.8 millones de personas para estimar las tendencias en la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre niños y adultos entre 1980 y el 2015. Usando los datos y métodos del Global Burden of Disease study, cuantificamos la carga de la enfermedad relacionada al Índice de Masa Corporal de acuerdo a la edad, sexo y el IMC en 195 países entre 1990 y el 2015.

En el 2015, un total de 107.7 millones de niños y 603.7 millones de adultos eran obesos. Desde 1980 la prevalencia de la obesidad en más de 70 países se ha doblado y se ha incrementado continuamente en la mayoría de los otros países. Aunque la prevalencia de la obesidad entre los niños ha sido menor que entre los adultos, la velocidad del incremento en los niños ha sido mayor que entre los adultos.

El aumento del IMC ha sido la causa de muerte de 4 millones de muertes globalmente, cerca del 40% ocurrieron en personas que no eran obesas. Más de dos tercios de estas muertes eran por enfermedades cardiovasculares.

El rápido aumento en la prevalencia y la carga de la enfermedad por la elevación del IMC demuestra la necesidad de vigilar el IMC y las intervenciones necesarias para afrontar el problema.

1. Health effects of overweight and obesity in 195 countries over 25 years. The GBO 2015. Obesity Collaborators.
2. N Engl J Med 2017;377:13-27.