

Noticias UdeC  
 contacto@diarioconcepcion.cl

Un equipo de investigadoras e investigadores del Centro de Vida Saludable (CVS) de la Universidad de Concepción publicó un estudio que analiza la interacción entre dietas veganas y programas de entrenamiento de fuerza, en comparación con la dieta omnívora. Este trabajo no solo buscó aportar nueva evidencia científica, sino que también se orientó a derribar mitos y creencias populares sobre las dietas basadas en plantas.

El estudio, liderado por el Profesor de Educación Física e investigador del CVS, Dr. (c) Richar Cárcamo Regla, enmarcado en su proyecto de tesis doctoral, evaluó durante 16 semanas a un grupo de 70 personas que seguían dietas veganas u omnívoras. Se centró en cómo estas dietas impactaban la composición corporal, especialmente en términos de masa musculoesquelética y masa grasa, cuando se combinaban con un programa de entrenamiento de resistencia.

Uno de los hallazgos más significativos fue que no se observaron diferencias iniciales en los niveles de masa musculoesquelética entre los participantes veganos y omnívoros. «En los resultados basales no existía una diferencia en masa musculoesquelética entre quienes seguían una dieta vegana y quienes seguían una omnívora», señaló Richar Cárcamo.

Este resultado desmonta la percepción de que una dieta vegana podría comprometer la masa muscular debido a posibles déficits de ciertos nutrientes esenciales. Además, el grupo vegano que realizó el programa de entrenamiento experimentó reducciones significativas en masa grasa.

«Las personas que participaron del programa de ejercicio respondieron de manera muy eficiente. Bajaron considerablemente sus porcentajes de grasa, con un impacto clínico y estadístico significativo», explicó el investigador.

#### El rol crucial del entrenamiento de fuerza

El estudio subraya la importancia de combinar una buena alimentación con actividad física regular, especialmente el entrenamiento de fuerza. Según Richar Cárcamo, «el ejercicio físico es un estimulante natural de la síntesis de proteínas musculares, un anabólico natural. Independiente del tipo de dieta, entrenar al menos dos o tres veces por semana, como recomienda la OMS, ayuda a mantener niveles saludables de masa musculoesquelética y a reducir la masa grasa corporal».

La investigación también reveló que, a pesar de seguir una dieta ve-



FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE / DIRECCIÓN DE COMUNICACIONES

ANÁLISIS DE LA UDECE

# Estudio revela que dieta vegana no garantiza una mejor salud si no se acompaña de buenos hábitos

Trabajo, dirigido por el Dr. (c) Richar Cárcamo Regla, analizó cómo dietas veganas y omnívoras, combinadas con entrenamiento de fuerza, impactan la composición corporal, destacando la importancia de hábitos saludables y asesoría profesional.

gana, muchos participantes presentaban factores de riesgo cardiometabólico similares a los de los omnívoros, como obesidad o perí-

metros de cintura elevados, debido al consumo elevado de alimentos ultraprocesados.

«Una dieta vegana, por el solo he-

cho de ser vegana, no garantiza una mejor salud si no se acompaña de hábitos alimenticios adecuados», aclaró Richar Cárcamo.

La intervención se realizó utilizando Apptivate, plataforma de salud digital desarrollada por el Centro de Vida Saludable que permitió a los participantes seguir el programa de entrenamiento de manera remota, con sesiones flexibles. Esto fue clave para garantizar la continuidad del estudio en el contexto post-pandemia.

«Apptivate nos permitió prescribir y monitorear las sesiones sin necesidad de reunir a grupos masivos en el centro. Esto facilitó mucho la adherencia de los participantes durante las 16 semanas, ya que podían entrenar en cualquier horario», comentó Cárcamo.

El estudio abre la puerta a futuras investigaciones que busquen mejorar la salud pública y optimizar intervenciones basadas en la dieta y el ejercicio. Además, Cárcamo enfatizó la importancia de asesorarse con profesionales.

«Recomiendo a las personas veganas trabajar con nutricionistas especializados. La suplementación con micronutrientes y proteínas vegetales es clave para asegurar una dieta balanceada», afirmó Richar Cárcamo.

#### OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl