

Diario Concepción  
 contacto@diarioconcepcion.cl

ESPECIALISTAS DE LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

# Aseguran que la pérdida de peso corporal no puede ser el único factor en la elección de una dieta

Un estudio reciente determinó que una alimentación vegana baja en grasas puede ser más efectiva que la dieta mediterránea como estrategia para bajar de peso, al reducir la ingesta de grasas y los productos finales de glicación avanzada (AGEs) dietéticos, compuestos que se vinculan a procesos inflamatorios y a un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Los AGEs dietéticos son producidos mayormente por alimentos de origen animal asociados, además, a preparaciones a altas temperaturas combinadas con aceites y grasas. La efectividad de la dieta vegana se explica por la eliminación de las carnes y, por ende, de estas fuentes de AGEs.

Pero especialistas de la UdeC consideran que la reducción de peso no puede ser el argumento central a la hora de inclinarse por una determinada forma de alimentación.

"Es crucial entender que la efectividad de una dieta en la reducción de peso no necesariamente implica una mejora en la salud general. Aunque el peso corporal es un indicador comúnmente utilizado, no refleja de manera precisa el estado de salud de una persona", señala la nutricionista del Centro de Vida Saludable (CVS) y magíster en Nutrición Humana, Pilar Benítez Cid.

Por eso, agrega que hay que evaluar los objetivos de salud de forma integral, considerando indicadores diferentes al peso corporal, y afirma que siempre es bueno optar por una alimentación saludable, que cumpla con los aportes nutricionales adecuados y esté adaptada a las necesidades de la persona.

En la misma línea, el académico del Departamento de Nutrición y Dietética de la Facultad de Farmacia, Daniel Gaete Rivas, anota que las dietas restrictivas o extremas para bajar de peso siempre tienen consecuencias.

"La restricción dietaria no supervisada y las conductas restrictivas pueden resultar en deficiencias nutricionales, pérdida de masa muscular, problemas de salud al corto, mediano y largo plazo. En muchos casos se puede ver este 'efecto rebote', en el cual se producen mecanismos compensatorios para dejar de perder peso, y volver a la alimentación que se tenía previamente podría llevar nuevamente a un aumento de peso", detalla el nutricionista.

Las dietas basadas en plantas -las que privilegian alimentos de origen vegetal, reduciendo o excluyendo totalmente los de origen animal- tienen múltiples beneficios, indica Gaete. Entre ellos, menciona que contribuyen a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas, a una mejor salud digestiva y cardiovascular; incluso -dice- son buenas para el medioambiente, ya que los productos vegetales tienen una huella ecológica menor que los de origen animal.

"Una dieta vegana tiene también estos beneficios, pero al excluir alimentos

Es importante mantener hábitos de vida saludables en el tiempo, con una alimentación equilibrada, combinada con actividad física regular, cuidado de la salud mental y las relaciones sociales, entre otros, para alcanzar un bienestar general.

que aportan nutrientes críticos, tiene un mayor riesgo de producir deficiencias nutricionales, por lo que debe ser supervisada y suplementada, cuando se requiera, por nutricionistas especializados/as en la materia", agrega el también magíster en Nutrición Humana,

## Alimentación vegana

Según Pilar Benítez, una dieta vegana bien planificada puede satisfacer las necesidades nutricionales individuales, siempre que se tomen en cuenta ciertos nutrientes críticos, como la vitamina B12 que -explica- es esencial y no se encuentra en alimentos de origen vegetal, por lo que requiere suplementación para evitar deficiencias a largo plazo.

La especialista también llama la atención sobre otros nutrientes que pueden ser potencialmente deficitarios en una alimentación vegana como el calcio, las proteínas, yodo, vitamina

D, hierro, zinc y ácidos grasos omega que pueden ser cubiertos a través de una cuidadosa selección de alimentos ricos en nutrientes y fortificados, junto con estrategias para mejorar la absorción de vitaminas y minerales.

Los resultados del estudio publicado en *Frontiers in Nutrition* muestran que personas con sobrepeso u obesidad que adoptaron una alimentación vegana bajaron 6 kilos en promedio una intervención de 16 semanas, mientras que otro grupo siguió una dieta mediterránea, sin cambios corporales.

"Lo que ocurre es que la dieta vegana tiene habitualmente un menor aporte de energía (en kilocalorías), menos aporte de grasas totales y no aporta colesterol", expone el profesor Gaete.

Así, el estudio asocia la reducción de esas grasas con pérdida de peso y disminución de la ingesta de AGEs (en un 73%). Pero, como advierte Pilar Benítez, no es bueno eliminar todas las

grasas de la dieta.

"Las grasas insaturadas, como las que se encuentran en aguacates, nueces, semillas y aceites vegetales, son fundamentales para la salud. Estas grasas saludables, ricas en ácidos grasos omega-3 y omega-6, desempeñan un papel esencial en la salud cardiovascular, la función cerebral y la reducción de la inflamación. Por lo tanto, una dieta vegana bien equilibrada debe incluir estas fuentes de grasas insaturadas para mantener una nutrición adecuada y apoyar la salud general", comenta la nutricionista.

Por otro lado, dice que en las dietas que incluyen alimentos de origen animal se debe ajustar los métodos de cocción para reducir la formación de AGEs, optando por cocer al vapor, escalfar, estofar y hervir, métodos que limitan la exposición al calor seco, ayudando a minimizar la producción de esos compuestos inflamatorios.

"En contraste, técnicas como asar, freír, tostar y grillar, así como el uso excesivo de aceites y grasas, pueden aumentar la formación de estos compuestos. Reducir estos métodos de cocción y limitar el uso de aceites y grasas en la preparación de alimentos puede ayudar a mitigar los efectos metabólicos negativos asociados con los AGEs y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas", añade.

## Hábitos saludables

Ambos especialistas ponen el acento en los hábitos saludables y otros factores que contribuyan al bienestar en un sentido amplio cuando se trata de abordar problemas de peso.

"La pérdida de peso rápida no siempre se traduce en una mejora real de la salud general y puede conllevar riesgos, como la pérdida de masa muscular, deficiencias nutricionales y la recuperación del peso perdido una vez finalizada la dieta. Por lo tanto, es esencial enfocarse en establecer hábitos de vida saludables que sean sostenibles en el tiempo", señala Pilar Benítez.

Y allí importa tener una alimentación equilibrada, saludable y personalizada, ya sea a través de una dieta vegana, mediterránea u otra opción saludable, siempre bajo la orientación de un nutricionista experto que asegure una planificación adecuada y el suministro de nutrientes críticos, acota la profesional.

"Combinados con la práctica regular de actividad física, estos hábitos no solo pueden facilitar una pérdida de peso gradual y sostenida, sino que también mejoran la salud general, reducen el riesgo de enfermedades crónicas y promueven el bienestar físico y emocional a largo plazo", dice.

El académico Daniel Gaete indica que desde un punto de vista de salud y los nuevos enfoques no que centristas se debe tener en cuenta que el peso corporal "no es algo fácil de controlar como se nos ha hecho creer".

El peso -explica- está influenciado por la genética, la textura, la distribución de la grasa corporal, el apetito y el metabolismo energético en general. "Lo que sí está en nuestras manos es el estilo de vida que escogemos", asevera.

Una alternativa es elegir una vida saludable, donde la alimentación tiene un papel fundamental, dice. Entonces, se puede optar por una dieta basada en plantas que puede incluir o no alimentos de origen animal; realizar actividad física de forma regular, tener un buen descanso y calidad de sueño; cultivar las relaciones sociales saludables y cuidar la salud mental, entre otros.

"Todo esto puede o no llevar a una modificación del peso corporal; sin embargo lo que sí asegurará es un mejor estado de salud general, contribuyendo a una mejor calidad de vida", puntualiza el nutricionista.

## OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion  
 contacto@diarioconcepcion.cl



FOTO: FREEPIKES