

# Platos a la medida de una dieta sana

Actualizado martes 26/06/2007 13:53 (CET) CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- No sólo es importante el ejercicio y la calidad de la alimentación. Para luchar contra la obesidad y la diabetes, también es fundamental controlar el tamaño de las raciones. Según un estudio canadiense, usar platos y boles con marcas que indiquen la cantidad adecuada de las porciones puede ayudar a perder peso y bajar los niveles de glucosa.

Este trabajo, publicado en el último número de la revista 'Archives of Internal Medicine' analizó a 130 pacientes diabéticos y con un índice de masa corporal superior a 30 (obesidad). Sus conclusiones sugieren que un cambio de hábitos tan sencillo como la reducción de las raciones podría ser **más efectivo que muchas terapias farmacológicas.**

## Espacio libre para las verduras

La mitad de los participantes recibió un plato y un bol de desayuno con marcas que indicaban la cantidad de ración adecuada para cada producto. El resto de pacientes, por contra, no recibió ninguna instrucción, excepto la de seguir las recomendaciones de su médico y, en su caso, continuar con la medicación prescrita.

La vajilla de los pacientes que recibieron información para controlar el tamaño de sus raciones estaba dividida en espacios para los carbohidratos, las proteínas, el queso y las salsas, dejando un hueco libre para las verduras. En total, las cantidades estaban diseñadas para formar una comida de **800 calorías en el caso de los hombres y 650 calorías en el caso de las mujeres.** Los boles de desayuno permitían albergar raciones de 200 calorías de cereales y leche. Después de seis meses de seguimiento, los resultados de la investigación mostraron que **los pacientes que siguieron las pautas de control de raciones perdieron mucho más peso** que aquellos que no habían realizado ningún cambio en sus hábitos.

Además, la intervención también resultó efectiva en el control de la diabetes, ya que más pacientes de este grupo redujeron la cantidad de fármacos que tomaban para controlar sus niveles de glucosa.

"Y la reducción de la medicación no supuso un menor control glucémico", apuntan los investigadores.

## Mayor pérdida de peso

"La proporción de pacientes que alcanzaron al menos una pérdida de peso del 5% fue significativamente más alta en el grupo de intervención que en el de control", explican.

"Esto es importante, ya que una pérdida de peso del 5% se ha demostrado clínicamente significativa en la reducción de la morbilidad y mortalidad asociadas a problemas ligados a la obesidad, como el cáncer o los infartos de miocardio", añaden.

Aunque estos autores reconocen que su investigación tiene algunas limitaciones, reclaman nuevas investigaciones que profundicen en este ámbito y que comprueben si esta intervención también es efectiva en pacientes con sobrepeso pero que no presentan diabetes.

---