

Más lentejas y menos baguettes

Cristina G. Lucio | Madrid. 25/11/2010. elmundo.es

Muchas legumbres, cereales integrales, frutas, carnes magras y lácteos desnatados. Pocos productos ricos en harinas refinadas y azúcares. Ésa podría ser la mejor receta para mantener el peso y no recuperar los kilos perdidos, según una investigación que acaba de ver la luz.

Sus datos, publicados en la revista ['New England Journal of Medicine'](#), sugieren que para una persona con sobrepeso que quiera adelgazar, **lo más útil no es contar las calorías**, sino tener en cuenta la "calidad de esas calorías" y la forma en que los alimentos se convierten en energía una vez que llegan a su organismo.

Productos como las lentejas tardan bastante tiempo en convertirse en glucosa una vez ingeridos, por lo que se considera que **su índice glucémico es bajo**. En cambio, el típico arroz blanco o las harinas refinadas (a diferencia de las integrales) tienen un índice glucémico alto gracias a su capacidad para proporcionar un rápido aporte energético.

"Lo que hemos visto es que llevar una dieta con un incremento modesto del contenido en proteínas y una reducción de los productos de alto índice glucémico permite mantener de las pérdidas de peso", explica Alfredo Martínez, catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra y uno de los autores de este trabajo en el que han participado investigadores de ocho países europeos.

"Nuestros resultados", continúa el experto, "suponen un **cambio de paradigma** y rompen con el tabú de que las dietas con un contenido proteico de alrededor del 30% son malas", subraya.

Para llevar a cabo el estudio, los autores de este trabajo reclutaron a **773 familias** de todo el continente en las que al menos uno de los progenitores tenía problemas de obesidad. Tras someter a este individuo a una **dieta baja en calorías** para perder al menos el 8% de su peso, se le asignó un régimen de mantenimiento determinado que debía cumplir toda la familia. En total, se compararon cinco tipos distintos de dieta (todos ellos bajos en grasas y sin restricciones en cuanto a calorías) que cada núcleo mantuvo durante 26 semanas.

Después de estos seis meses, los investigadores comprobaron que quienes mejor habían mantenido su peso y menos abandonaban el régimen eran aquellos asignados a las dietas moderadamente ricas en proteínas y productos de bajo índice glucémico.

De hecho, los participantes cuya dieta combinaba ambos factores "**continuaron perdiendo kilos**" durante la intervención, señalan los investigadores en la revista médica.

"Esto se debe, por un lado, a que no todas las calorías tienen el mismo efecto sobre el organismo. Y, por otro, a que tanto las proteínas como los productos de bajo índice glucémico tienen una función saciante que ayuda a mantener la dieta en el tiempo", apunta Martínez.

Pese a que alaba los resultados prometedores del ensayo, un editorial que acompaña a este trabajo en la revista médica también indica que el seguimiento realizado a los pacientes fue escaso y subraya que las distintas dietas evaluadas presentaban "**pequeñas diferencias**" en cuanto a la carga glucémica y la cantidad de proteínas que proponían, por lo que reclama nuevos datos antes de sacar conclusiones definitivas sobre el tema.

Además de continuar analizando la evolución de los pacientes analizados y la del resto de sus familias, el estudio -denominado DIOGENES- también tratará de averiguar qué individuos responden mejor a este tipo de alimentación **en función de su perfil genético**. "Estamos en el camino hacia la dieta individualizada", concluye el investigador.