

Marcie K. Richardson, MD, NCMP, Director
Harvard Vanguard Menopause Consultation
Service - Boston, MA
Member, NAMS Consumer Education
Committee
NAMS Certified Menopause Practitioner

Referencias

1. Church TS, Blair SN. When will we treat physical activity as a legitimate medical therapy...even though it does not come in a pill? *Br J Sports Med* 2009;43:80-81.

MENOPAUSIA AL DÍA

¿Afectan los micronutrientes la pérdida de peso?

Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. N Engl J Med 2009;360:859-873.

Abstract copyright © 2009 Massachusetts Medical Society. All rights reserved. Used with permission.

SACKS FM, BRAY GA, CAREY VJ, ET AL.

Nivel de evidencia: I

Antecedentes. La posible ventaja de la pérdida de peso de una dieta que enfatiza en proteínas, grasa o carbohidratos no ha sido establecida, y hay pocos estudios que se extiendan más de un año.

Métodos. Asignamos de forma aleatoria 811 adultos con sobrepeso en una de cuatro dietas; los porcentajes de energía derivados de grasas, proteínas y carbohidratos estimados fueron 20, 15, y 65%; 20, 25 y 55%; 40, 15 y 45%; y 40, 25 y 35%. Las dietas consistían de alimentos similares y reunían las guías para salud cardiovascular. A las participantes se les ofreció los grupos y sesiones de instrucciones individuales por dos años. El objetivo principal fue el cambio de peso corporal después de dos años en comparación de dos en dos o dieta baja frente a dieta alta y promedio de proteínas versus proteínas altas y la comparación de más altos con más bajos niveles de carbohidratos.

Resultados. A los seis meses las participantes asignadas a cada dieta tenían una pérdida en promedio de 6 kg, lo cual representaba un 7% de su peso inicial; ellas comenzaron a reganar peso después de 12 meses. Por dos años, la pérdida de peso permaneció similar en aquellas que fueron asignadas a una dieta con 15% de proteínas y las asignadas a una dieta de 25%

de proteínas (3 y 3.6 kg, respectivamente); aquellas asignadas a una dieta con 20% de grasa y las asignadas a una dieta con 40% de grasas (3.3 kg para ambos grupos); y aquellas asignadas a una dieta con 65% de carbohidratos y las asignadas a una dieta con 35% de carbohidratos (2.9 y 3.4 kg, respectivamente) ($p>0.20$ para todas las comparaciones).

Entre el 80% de las participantes, quienes completaron el estudio, el promedio de pérdida de peso fue de 4 Kg; 14% a 15% de las participantes tuvieron una reducción de al menos 10% de su peso inicial. Saciedad, hambre, satisfacción con la dieta y asistencia al grupo de sesiones fueron similares para todas las dietas; la asistencia estuvo fuertemente asociada con pérdida de peso (0.2 kg por sesión asistida).

Las dietas mejoraron los factores de riesgo asociados con los lípidos y los niveles de insulina en ayunas.

Conclusiones. Las dietas de reducción de calorías resultan en una significativa pérdida de peso sin importar en qué macronutriente se enfatice.

Comentario. La conclusión primaria de este estudio es que para la pérdida de peso, es todo acerca de calorías. La auto-reprogramación es para determinar si la ingesta de macronutrientes enfatizando en grasas, proteínas o carbohidratos

podría afectar globalmente la pérdida de peso. El estudio es único puesto que un número sustancial de sujetos fue reclutado; la reincidencia fue baja y las participantes fueron seguidas por dos años (mayor que en cualquier estudio previo). Las participantes recibieron extensa educación y modificación de comportamiento en la forma de sesiones de grupo individuales semanales. A pesar de esta determinación, es notable que las metas blanco para ingesta de macronutrientes no fueran alcanzadas, sugiriendo que la adherencia sostenida a un nutriente específico no es posible y, más importante para el propósito de pérdida de peso, no necesario.

A pesar del tipo de intervención dietaria, las participantes reportaron un grado similar de llenura, hambre y satisfacción con su dieta y tuvieron una pérdida equivalente a los dos años. Recientes estudios de pérdida de peso han resultado en una falta de beneficios a largo plazo de una composición de un macronutriente particular¹ o para un régimen dietario popular particular².

Sin embargo, la composición de macronutriente fue significativa en la magnitud de la reducción de riesgo cardiovascular. Todas las dietas fueron asociadas con similares de reducción de triglicéridos y presión sanguínea. Las dietas altas en proteínas se asociaron con mayor reducción en resistencia a la insulina, mientras dietas más altas en grasa resultaron significativamente de mayor mejoría en niveles de lipoproteínas de alta densidad. El efecto en factores de riesgo cardiovascular es determinado mejor cuando el peso se sostiene constante, así como modesta pérdida de peso de por sí va a resultar en mejoría del riesgo cardiovascular. El estudio Omni-Heart3 dijo que, mostrando que cuando se comparan dietas calóricas, aquellas predominantes en proteínas y grasas mono insaturadas, fueron superiores a las que predo-

minaban los carbohidratos (con una reducción global en el puntaje de riesgo Framingham de 30%, un hallazgo que correlaciona con los resultados de Sacks y col.).

Finalmente, Sacks y col. han enfatizado que la adherencia a la modificación de comportamiento es de primordial importancia en la pérdida de peso. La asistencia de los sujetos a los grupos de soporte de comportamiento predicen fuertemente la pérdida de peso en dos años y fue similar entre los grupos de dietas recordándonos que cuando prescribimos una restricción calórica, no es mucha la composición de macronutrientes que es importante sino mejorar la implementación de modificación de comportamiento y estilos de vida.

Adrienne Youdim, MD
Director, Medical Weight Loss
Cedars-Sinai Center for Weight Loss
Assistant Clinical Professor
UCLA School of Medicine
Los Angeles, CA

Referencias

1. Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, et al. A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *N Engl J Med* 2003;348:2082-2090.
2. Dansinger ML, Gleason JA, Griffith JL, Selker HP, Schaefer EJ. Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for weight loss and heart disease risk reduction. *JAMA* 2005;293:43-53.
3. Appel LJ, Sacks FM, Carey VJ, et al, for the OmniHeart Collaborative Research Group. Effect of protein, monounsaturated fat, and carbohydrate intake on blood pressure and serum lipids: results of the OmniHeart randomized trial. *JAMA* 2005;294:2455-2464.