

DIETAS RESTRINGIDAS EN CARBOHIDRATOS: ALTERNATIVA PARA EL TRATAMIENTO DE LA OBESIDAD Y DIABETES TIPO 2

BOSCARIOL, Guadalupe; FUNES, Jessica; TESTA, Valentina; TRIANA, Juan
Felipe; PALERMO, Cecilia; SOMOZA, María Inés

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Introducción. La diabetes tipo 2 y la obesidad son un problema de salud pública de gran relevancia a nivel mundial; esto genera la necesidad de buscar nuevas herramientas dietoterapéuticas para su tratamiento. La evidencia actual demuestra que las dietas restrictivas en carbohidratos son una alternativa prometedora para el tratamiento de la diabetes tipo 2, la pérdida de peso y la mejora de variables cardiometabólicas.

Objetivo. Desarrollar un protocolo nutricional basado en la evidencia científica de dietas con restricción de carbohidratos para optimizar el tratamiento de la diabetes tipo 2 y la obesidad.

Metodología. Se realizó una búsqueda de artículos en la base de datos Pubmed y Scielo, utilizando las palabras claves diabetes tipo 2, pérdida de peso, dietas bajas en carbohidratos y obesidad. Fueron seleccionados 42 artículos y clasificados según las metodologías utilizadas y los resultados obtenidos.

Resultados. Las dietas restringidas en carbohidratos lograron una reducción del peso corporal y la grasa corporal. Además, se observó una mejora en el control glucémico y del perfil lipídico. Sin embargo, estos resultados cobran relevancia a corto plazo ya que la evidencia científica respecto a su efectividad a largo plazo es limitada.

Conclusión. Las dietas restringidas en carbohidratos se presentan como una alternativa innovadora para el tratamiento de la diabetes tipo 2 y la obesidad con múltiples beneficios. Sin embargo, estos beneficios se observaron a corto plazo ya que la evidencia científica no respalda su seguridad a largo plazo. Por este motivo, se plantea un protocolo individualizado que optimice sus beneficios.

Palabras claves: diabetes tipo 2, sobrepeso, obesidad, dietas bajas en carbohidratos, dieta cetogénica, control glucémico, factores de riesgo cardiovascular

ABSTRACT

Introduction. Type 2 diabetes and obesity are a public health problem of great relevance worldwide; This generates the need to search for new dietary therapeutic tools for its treatment. Current evidence demonstrates that carbohydrate-restrictive diets are a promising alternative for the treatment of type 2 diabetes, weight loss, and improvement of cardiometabolic variables.

Objective. Develop a nutritional protocol based on scientific evidence of carbohydrate-restricted diets to optimize the treatment of type 2 diabetes and weight loss.

Methodology. A search for articles was carried out in the Pubmed and Scielo databases, using the keywords type 2 diabetes, weight loss, low carbohydrate diets and obesity. 42 articles were selected and classified according to the methodologies used and the results obtained.

Results. Carbohydrate-restricted diets achieved a reduction in body weight and body fat. Furthermore, an improvement in glycemic control and lipid profile was observed. However, these results become relevant in the short term since scientific evidence regarding its long-term effectiveness is limited.

Conclusion. Carbohydrate-restricted diets are presented as an innovative alternative for the treatment of type 2 diabetes and obesity with multiple benefits. However, these benefits were observed in the short term as scientific evidence does not support its long-term safety. For this reason, an individualized protocol is proposed to optimize its benefits.

Keywords: Type 2 diabetes, overweight, obesity, low carbohydrate diets, ketogenic diet, glycemic control, cardiovascular risk factors