

COACHING NUTRICIONAL PARA EL TRATAMIENTO DEL EXCESO DE PESO Y LA DIABETES TIPO 2

GIOVANNETTI, Verónica Sofía; MENDOZA, María de las Mercedes; NOHARA,
Karen Ailén; QUIROLO, Micaela; CANALE, Inés; ARGIBAY, Andrea

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

RESUMEN

Introducción. El exceso de peso y la diabetes tipo 2 (DM2) están en constante aumento en nuestro país y en el mundo. Dado que la educación nutricional no es suficiente para generar cambios de hábitos en las personas con estas condiciones, una estrategia potencialmente beneficiosa que se encuentra en crecimiento es el 'coaching nutricional' (CN). En esta el coach genera motivación, empoderamiento y autonomía en el consultante.

Objetivo. Describir y analizar la evidencia científica que existe hasta el momento sobre el alcance del coaching nutricional en el tratamiento nutricional del exceso de peso y la DM2.

Metodología. Se realizó una revisión bibliográfica que incluyó la selección de 20 artículos científicos. La búsqueda se desarrolló de abril a agosto del 2023 en diversas bases de datos digitales.

Resultados. Las modalidades utilizadas variaron en presenciales, a distancia o combinadas; e individuales o grupales. Se encontraron mejoras estadísticamente significativas en los parámetros antropométricos y en la

HbA1c en los grupos en los que se aplicó coaching nutricional, no así en los demás parámetros bioquímicos (colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos). Los datos obtenidos sobre los cambios en la alimentación son escasos y contradictorios.

Conclusión. El CN sería una estrategia prometedora para abordar el tratamiento del exceso de peso y la DM2 en adultos, como alternativa o complemento a la educación nutricional tradicional. Se requiere de mayor investigación para generar recomendaciones más sólidas sobre su aplicación en adultos.

Palabras claves: coaching nutricional, sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2

ABSTRACT

Introduction. Overweight and type 2 diabetes (T2DM) are constantly increasing in our country and around the world. Given that nutritional education is not enough to generate habit changes in people with these conditions, a potentially beneficial strategy that is growing is nutritional coaching (NC). In this approach, the coach generates motivation, empowerment and autonomy in the consultant.

Objective. To describe and analyze the scientific evidence available until now on the scope of nutritional coaching in the nutritional treatment of overweight and T2DM.

Methodology. A bibliographic review was carried out that included the selection of 20 scientific articles. The search took place from April to August 2023 in various digital databases.

Results. The modalities used varied as in person, remote or combined; and individual or group-based. Statistically significant improvements were found in anthropometric parameters and HbA1c in the groups where nutritional coaching was applied, but not in other biochemical parameters (total cholesterol, LDL, HDL and triglycerides). Data on changes in dietary habits are limited and contradictory.

Conclusion. NC would be a promising strategy to address the treatment of overweight and T2DM in adults, as an alternative or complement to traditional nutritional education. Further research is needed to provide more robust recommendations for its application in adults.

Keywords: nutritional coaching, overweight, obesity, type 2 diabetes