



## DIABETES

### Los diabéticos pierden el triple de peso con una nueva dieta

**S**iete hospitales españoles han llevado a cabo un estudio que demuestra que una nueva dieta basada en el consumo de unas proteínas determinadas es más eficaz que la convencional al tratar la diabetes de tipo 2, ya que consigue triplicar la reducción del peso.

"La dieta 'proteínada' es tan segura como la hipocalórica -la convencional- pero es mucho más eficaz en la pérdida de peso", explicó, en una conferencia, el doctor Albert Goday, jefe de Endocrinología y Nutrición del Hospital del Mar y coordinador del estudio.

La diabetes de tipo 2 es la más habitual y está íntimamente ligada al índice de masa corporal, pues el 80 % de este tipo de diabéticos tiene sobrepeso.

A estos pacientes se les indica habitualmente una dieta hipocalórica, que se basa en comer todo tipo de alimentos pero con menos cantidad para evitar que se ingieran más calorías de las que el cuerpo puede consumir.

#### ESTUDIO EN VARIOS PAÍSES

La dieta basada en las proteínas cambia este paradigma y reduce la dieta a un tipo de verduras y a unos preparados de proteínas, consumidos cinco veces al día, que lo que consiguen es que el cuerpo entre en cetosis -situación metabólica del organismo originada por déficit de carbohidratos- y así se le fuerza a quemar grasas.

A los que se les administró la dieta 'proteínada' presentaron parámetros de función hepática y renal normal y sólo algunos de ellos tuvieron los efectos secundarios leves que se dan habitualmente cuando se pierde peso en poco tiempo. Asimismo, entre los que siguieron la dieta 'proteínada' el número de pacientes que logró un nivel de azúcar en sangre normalizado fue casi tres veces superior que el de la dieta convencional.

#### EL DÍA/EFE



Conclusiones de un estudio.