



Las dietas de "índice glucémico" (IG) bajo se promueven como una forma de ayudar a prevenir la diabetes y la enfermedad cardiaca. Pero un estudio reciente sugiere que siempre y cuando la gente coma de forma saludable, no tiene que obsesionarse con el índice glucémico.

De hecho, los investigadores encontraron que los adultos con sobrepeso asignados a una dieta de IG bajo en realidad mostraron menos sensibilidad a la insulina que los que siguieron una dieta con un IG alto. La insulina es la hormona del cuerpo que es clave para la regulación del azúcar en la sangre, y un declive en la sensibilidad a la insulina al final puede conducir a la diabetes tipo II.

Los hallazgos, que aparecen en la revista Journal of the American Medical Association, fueron inesperados, apuntaron los expertos. Pero también afirmaron que los resultados eran una "buena noticia. "Las dietas de IG bajo son difíciles de seguir", señaló el doctor Frank Sacks, investigador líder del estudio y profesor de prevención de enfermedades cardiovasculares de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

El índice glucémico es una medida de la forma en que un alimento individual afecta a los niveles de azúcar en sangre. Dicho de forma sencilla, un alimento con un IG alto (como el pan blanco o las papas) provoca un aumento repentino en el azúcar en la sangre, mientras que un alimento con un IG bajo (como por ejemplo muchas verduras) produce un cambio más gradual en el azúcar en la sangre.

En teoría, una dieta con un IG más bajo podría ayudar a controlar el peso corporal o a reducir el riesgo de diabetes tipo II, una afección que provoca unos niveles altos de azúcar en la sangre.

Pero Sacks apuntó que calcular el IG no es fácil. El IG de un alimento individual varía según

varios factores, como su procesamiento y la forma de cocción. Por ejemplo, Sacks anotó que la pasta al dente tiene un IG más bajo que la pasta cocida hasta que quede blanda.

Además, la idea general de que comer alimentos con un IG alto provoca diabetes "es demasiado simplista", afirmó Robert Eckel, profesor de medicina de la Universidad de Colorado, en Aurora.

Y según los nuevos hallazgos "preocuparse del IG no vale la pena", dijo Eckel, autor de un editorial que se publicó con los hallazgos.

Para el estudio, Sacks y sus colaboradores asignaron al azar a 163 adultos con sobrepeso a una de cuatro dietas. Todos los regímenes se basaban en la dieta DASH (por la sigla en inglés de Métodos dietarios para detener la hipertensión), un plan saludable para el corazón que enfatiza las frutas y las verduras, los granos ricos en fibras, las grasas "buenas" como el aceite de oliva, el pescado y los lácteos con poca grasa.

Pero cada una de las dietas difería respecto al contenido de carbohidratos. Eran relativamente más ricas o más pobres en la cantidad de carbohidratos (el 58 por ciento de las calorías diarias a partir de carbohidratos, o el 40 por ciento), y con un IG alto o bajo.

Tras cinco semanas en una dieta, los voluntarios del estudio cambiaban a una distinta. Todos los participantes comían su alimento principal del día en el centro de investigación. Se les suministraban las otras comidas y refrigerios para llevar a casa, según el estudio.

Para el final del estudio, el equipo de Sacks se encontró con algunas sorpresas. En promedio las cuatro dietas redujeron de 4 a 9 puntos de la presión arterial de los participantes, hallaron los investigadores. Pero cuando se trataba de la mejora de la sensibilidad a la insulina, la dieta rica en carbohidratos y con un IG alto obtuvo los mejores resultados, según el estudio.

En contraste, la sensibilidad a la insulina de las personas apenas cambió cuando siguieron la dieta rica en carbohidratos y de IG bajo, reportó el estudio. De forma similar, las personas experimentaron un mayor aumento en el colesterol LDL "malo" con la dieta de IG alto, sin

importar el contenido de carbohidratos, en comparación con la dieta rica en carbohidratos y de IG bajo, halló el estudio.

Fuente: HEALTH DAY