



Las personas que durante un año se concentraron sólo en consumir 30 gramos de fibra al día adelgazaron tanto como los que realizaron una dieta más compleja.

El autor principal, doctor Yunsheng Ma, de la Facultad de Medicina de University of Massachusetts, Worcester, aseguró que un plan alimentario "permisivo" sería más beneficioso que un plan "restrictivo".

Con su equipo organizó en dos grupos a 240 adultos obesos con síndrome metabólico. Un grupo realizó la dieta de la Asociación Estadounidense del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) y el otro se ocupó de consumir 30 gramos de fibra por día.

Un estimado del 25 por ciento de la población adulta mundial padece síndrome metabólico, que incluye síntomas como el abdomen prominente, la hipertensión, la glucosa elevada, el colesterol HDL o "bueno" bajo y triglicéridos elevados, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes.

De acuerdo con el Plan Alimentario de la AHA, los adultos deberían consumir 25-30 gramos de fibra al día de alimentos como los vegetales, las legumbres o los granos integrales. Pero el adulto promedio de Estados Unidos consume apenas 15 g/día.

La dieta de la AHA es rica en frutas y verduras, granos integrales o alimentos con fibra y proteína magra y reduce el consumo de azúcar, sodio, alcohol, grasas saturadas, grasas trans y colesterol, a la vez que recomienda consumir pescado dos veces por semana.

Los participantes que realizaron la dieta de la AHA debían alcanzar metas de calorías y grasas saturadas personalizadas.

Al año, ambos grupos habían adelgazado y habían mejorado sus valores de presión, la calidad de la dieta y la resistencia a la insulina, publicaron los autores en la revista *Annals of Internal Medicine*.

Pero el grupo que había realizado la dieta rica en fibra adelgazó unos 2 kilos contra los casi 3 kilos que adelgazaron los usuarios de la dieta de la AHA. Además, siete participantes del primer grupo desarrollaron diabetes durante el estudio, comparado con apenas uno del otro grupo.

La dieta rica en fibra dio resultados positivos y era fácil de cumplir, lo que favorece la adherencia, opinó Julia Zumpano, dietista de la Clínica de Cleveland, donde trabaja con el Departamento de Cardiología Preventiva.

Vía correo electrónico dijo que el alto consumo de fibra es uno de los factores más importantes de la dieta de la AHA, aunque sugirió controlarlo en las personas con trastornos intestinales o diarrea.

Fuente: **Kathryn Doyle / Reuters Health**