

## ABSTRACT ESTUDIO 7

Rocío Mateo-Gallego, Victoria Marco-Benedí, Sofía Perez-Calahorra, Ana M Bea, Lucía Baila-Rueda, Itziar Lamiquiz-Moneo, Isabel de Castro-Orós, Ana Cenarro, Fernando Civeira.

Clin Nutr. 2017 Apr;36(2):371-379. doi: 10.1016/j.clnu.2016.01.018.

**Las dietas altas en proteínas y restringidas en energía tienen un impacto más efectivo en el perfil cardiometabólico en mujeres con sobrepeso y obesas que las dietas bajas en proteínas.**

Antecedentes y objetivos: Las dietas altas en proteínas y restringidas en energía han demostrado eficacia en la promoción de la pérdida de peso en el sobrepeso y la obesidad. Sin embargo, el porcentaje de proteína que logra una eficacia y aceptabilidad óptimas sigue siendo desconocido. El objetivo del presente estudio fue evaluar los efectos de tres dietas reducidas en energía, con diferentes porcentajes de calorías de proteínas (20%, 27% y 35%), sobre la pérdida de peso y los lípidos. Otros objetivos secundarios incluyeron la aceptabilidad y el cumplimiento de la dieta.

Métodos: El estudio fue aleatorizado, tuvo una duración de seis meses e incluyó a mujeres de 18 a 80 años de edad con un IMC de 27,5-45 kg/m<sup>2</sup> y que no estaban tomando fármacos hipolipemiantes. A 91 mujeres se les asignó, al azar, una de las tres dietas hipocalóricas con: proteína, 20%, 27% o 35% (80% de proteína animal); carbohidratos, 50%, 43% o 35%; grasa, 30%. La intervención dietética incluyó visitas individuales con un nutricionista cada 2 semanas durante los primeros 3 meses. Se realizó una visita de seguimiento a los 6 meses.

Resultados: Ochenta mujeres con una media de 44,0 ± 9,08 años y con un IMC de 37,7 ± 3,39 kg/m<sup>2</sup> completaron el estudio. A los 3 meses, la pérdida de peso fue de -8,16 ± 4,18 kg, -9,66 ± 5,28 kg, y -10,7 ± 4,28 kg en los grupos 20%, 27% y 35% de proteínas, respectivamente (*P* = 0,16). Estas cifras aumentaron ligera y homogéneamente a los 6 meses. Alrededor del 65% de las mujeres que siguieron una dieta de 35% de proteínas perdieron ≥10% del peso corporal frente a ~33% en el grupo de 20% de proteínas (*P* =

0,023). Se produjeron disminuciones significativas en la masa grasa, los lípidos y la resistencia a la insulina, especialmente en el grupo de 35% de proteínas ( $P < 0,05$  vs. 20% de proteína). Esta mejora no fue completamente explicada por la pérdida de peso. El cambio de triglicéridos se correlacionó negativamente con la ingesta de proteínas animales. Todos los grupos proporcionaron respuestas similares a un cuestionario de aceptación, palatabilidad y satisfacción.

Conclusiones: Una dieta hipocalórica con un 35% de proteínas, en su mayoría de origen animal, induce una mayor mejora en el perfil cardiometabólico que una dieta hipocalórica con menor contenido de proteínas, aunque no se observó un beneficio claro entre las dietas en términos de pérdida de peso general. La dieta alta en proteínas mostró un excelente perfil de seguridad y aceptabilidad. Este ensayo se registró en ClinicalTrials.gov como NCT02160496.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26875447/>