

La mala calidad de la dieta influye más que la obesidad en el riesgo de diabetes tipo 2

Un estudio realizado en España concluye que, cuando la dieta es saludable, la presencia de obesidad no aumenta el riesgo de diabetes. Este hallazgo podría cambiar la estrategia dietética en pacientes prediabéticos hacia enfoques centrados en una alimentación más sana, en lugar de en la pérdida de peso.

SINC

26/5/2020 13:57 CEST



Dado que no hay cura, frenar el desarrollo de la diabetes tipo 2 es uno de los principales desafíos. / [Pixabay](#)

La calidad de la **dieta** y la **microbiota intestinal** son más determinantes en el riesgo de desarrollar **diabetes tipo 2** que la obesidad. Así lo demuestra un estudio desarrollado por expertos del Centro de Investigación Biomédica en Red Diabetes y Enfermedades Metabólicas ([CIBERDEM](#)) y publicado en la revista *Clinical Nutrition*.

Esta nueva investigación revela que, cuando se sigue una dieta sana, la presencia de obesidad no aumenta el riesgo de esta diabetes, algo que sí

ocurre en personas con **mala alimentación**. Este hallazgo podría cambiar la estrategia dietética en **pacientes prediabéticos**, centrándose en comer mejor más que en perder peso.

Cuando se sigue una dieta sana, la presencia de obesidad no aumenta el riesgo de diabetes tipo 2, algo que sí ocurre en personas con mala alimentación

Existe una relación directa entre la diabetes mellitus tipo 2 y la obesidad, que no solo incrementa el riesgo de sufrir la primera, sino que también empeora su evolución y consecuencias. Dado que no hay cura, frenar su desarrollo es uno de los principales desafíos. En esta fase, la **pérdida de peso** es una de las estrategias probadas para ralentizar el progreso de la diabetes.

Las **personas mayores**, con un riesgo un 50 % superior de pasar de un estado prediabético a la diabetes, son también más vulnerables a las estrategias dietéticas para la pérdida de grasa basadas en la **restricción calórica**. Por ello, debe sopesarse el beneficio de estas al poder provocar riesgos potenciales como sarcopenia, deterioro funcional, malnutrición y fragilidad.

Para valorar estrategias alternativas, en este estudio se siguió la evolución de **182 pacientes mayores de 65 años** con prediabetes, para analizar si los distintos patrones dietéticos que seguían estaban ligados a su condición de obesidad y cómo estos patrones podían influir en el riesgo de diabetes. Los autores pusieron el foco en el análisis de la microbiota intestinal, que desempeña un rol esencial en su desarrollo.

Patrón de bacterias patológico

En este trabajo los pacientes fueron divididos en cuatro grupos: obesos con dieta saludable, obesos con dieta no saludable, no obesos con dieta saludable y no obesos con dieta no saludable.

Tras comparar la microbiota intestinal, se comprobó que esta era más parecida entre sí dependiendo del tipo de dieta, independientemente de la

condición de obesidad. Así, los grupos con dieta no saludable (obesos y no obesos) mostraron mayor concentración de *Prevotella* y menor de bacterias ácido-lácticas y *Faecalibacterium prausnitzii*.

Los participantes con dieta no saludable
mostraron mayor concentración de *Prevotella* y
menor de bacterias ácido-lácticas
y *Faecalibacterium prausnitzii*

“Teniendo en cuenta que la microbiota tiene un rol esencial en el desarrollo de la diabetes, los grupos con dieta no saludable presentaban un patrón de bacterias con mayor riesgo patológico”, explica **Diana Díaz Rizzolo**, una de las coordinadoras del estudio.

Por otra parte, al comparar el riesgo de diabetes, los investigadores pudieron confirmar que cuando la dieta no es saludable, la presencia de obesidad aumenta la probabilidad de desarrollarla. Sin embargo, descubrieron que, cuando la dieta es saludable, la presencia de obesidad no aumenta este riesgo. “Demostramos que la calidad de la dieta, y la microbiota intestinal ligada a esta dieta saludable, es más importante que la obesidad en el riesgo de diabetes tipo 2”, recalca **Ramón Gomis**, investigador del CIBERDEM.

Pautar una dieta saludable

Por todo esto, los autores proponen un cambio de estrategia dietética para la prevención de la diabetes en personas mayores: “Las dietas restrictivas enfocadas en la pérdida de peso en mayores de 65 años con prediabetes podrían no ser la mejor opción”.

Los autores proponen un cambio de estrategia dietética
para la prevención de la diabetes en personas mayores

“En su lugar, una alimentación basada en elecciones dietéticas saludables y el seguimiento de un patrón alimentario variado y equilibrado –alimentos

con grasas beneficiosas y almidones, azúcares naturalmente presentes y un mayor consumo de proteína vegetal– podría tener un papel primordial en la **prevención**”, concluyen.

Referencia:

Healthy dietary pattern and their corresponding gut microbiota profile are linked to a lower risk of type 2 diabetes, independent of the presence of obesity. *Clinical*

Nutrition [https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(19\)30089-5/fulltext](https://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(19)30089-5/fulltext)

Derechos: **Creative Commons**.

TAGS

OBESIDAD | DIABETES | DIETA | PESO | MICROBIOTA |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)