

Las dietas yo-yo pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca

Publicado el: 12-04-2022

Un estudio realizado en ratas sugiere que los cambios drásticos en la ingesta de alimentos tienen un impacto a largo plazo en la salud cardiovascular y sobre el metabolismo.

Hacer cambios repentinos y drásticos sobre la dieta puede ser un pésima idea. Según un estudio que se presenta en la reunión de **Biología Experimental (EB) 2022**, las fluctuaciones en el peso corporal resultantes de reducir drásticamente y aumentar las calorías podría conducir a cambios fisiológicos que aumenten el riesgo de enfermedad cardíaca o diabetes a largo plazo.

Realizado en ratas, el **estudio ofrece información sobre los probables impactos a largo plazo de las dietas destinadas a perder peso**, como las dietas yo-yo.

La mayoría de los trabajos previos realizados en personas y en animales se han centrado en los impactos a corto plazo de la pérdida de peso, pero los investigadores dicen que se sabe menos sobre cómo los ciclos de pérdida y aumento de peso pueden afectar la salud a largo plazo.

En esta ocasión, los investigadores de la [Universidad de Georgetown en Washington](#) (EE.UU.) dividieron 16 ratas en dos grupos. El primero recibió una cantidad normal de alimentos durante todo el estudio, mientras que el otro experimentó tres ciclos de una dieta restringida (60 % de su ingesta diaria normal de alimentos) seguidos de tres semanas de una dieta normal.

Descubrimos que los animales que experimentaron varios ciclos de pérdida y recuperación de peso corporal tenían una peor función cardíaca y renal

Al final del estudio, los investigadores utilizaron ultrasonido para evaluar el funcionamiento cardíaco y renal de las ratas y análisis de sangre para evaluar la sensibilidad a la insulina, una medida de cómo el cuerpo procesa el azúcar.

«Descubrimos que los animales que experimentaron varios ciclos de pérdida y recuperación de peso corporal tenían una peor función cardíaca y renal. También presentaban una mayor resistencia a la insulina, lo que puede ser una causa de la diabetes», señala Aline M. A. de Souza, primera autora del estudio.

Es decir, explica, **«aunque los animales parecen estar saludables después de la 'recuperación' de la dieta, su corazón y metabolismo no lo están»** .

«Los datos respaldan la necesidad de más investigación en humanos para averiguar si las personas que hacen ciclos de dietas muy restrictivas para perder peso tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas cardíacos más adelante en la vida», asegura de Souza.

Los cambios en la expresión génica en respuesta a la restricción calórica podrían alterar las vías biológicas que regulan la presión arterial y el metabolismo de la insulina

Ahora bien, «todavía necesitamos hacer más estudios en este campo, pero los hallazgos sugieren

que cuanto más restrictiva es la dieta, peores pueden ser los resultados para la salud», añade.

En su opinión, las dietas para bajar de peso necesitan una «revisión cuidadosa sobre los efectos sobre la salud a largo plazo, especialmente si se contempla como opción la pérdida rápida de peso».

Si bien se necesita más investigación para determinar los mecanismos biológicos detrás de los hallazgos y determinar si los patrones observados en ratas se traducen en personas, los investigadores especulan que los cambios en la expresión génica en respuesta a la restricción calórica podrían alterar las vías biológicas que regulan la presión arterial y el metabolismo de la insulina.

Fuente: <https://netsaluti.com>