

NOTA DE PRENSA

El mensaje de que las dietas bajas en carbohidratos ayudan a adelgazar más que las dietas equilibradas es probablemente falso

- Una nueva evaluación de Nutrimedia señala que los estudios disponibles muestran poca o ninguna diferencia en la pérdida de peso entre ambas dietas
- Los investigadores tienen una confianza moderada en los resultados actuales, aunque nuevos estudios podrían ofrecer resultados diferentes

Barcelona, 26 de mayo de 2022. – Las personas que siguen una dieta baja en carbohidratos, como la dieta Atkins, la Dunkan o la South Beach, probablemente consiguen perder el mismo peso o muy poco más que las que siguen una dieta de adelgazamiento equilibrada. La evidencia científica analizada en una [nueva evaluación de Nutrimedia](#) muestra que reducir sustancialmente la energía que aportan los carbohidratos no es una mejor estrategia para adelgazar que la de centrarse en reducir las calorías de la dieta y el tamaño de las porciones, durante un máximo de dos años.

La evaluación de Nutrimedia, un proyecto del [Observatorio de la Comunicación Científica](#) de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el [Centro Cochrane Iberoamericano](#), ha concluido, por tanto, que el mensaje relativamente popular de que las dietas bajas en carbohidratos ayudan a adelgazar más que las dietas equilibradas es probablemente falso. El resultado de esta evaluación está también disponible en un [vídeo](#) corto.

Dietas equilibradas y bajas en carbohidratos

Las dietas bajas en carbohidratos son una amplia categoría de dietas promocionadas para adelgazar que se centran en reducir los cereales, las legumbres y otros alimentos que contienen carbohidratos, como los lácteos, la mayoría de las frutas y ciertas verduras. Estos alimentos suelen sustituirse por otros más ricos en grasas y proteínas, como carnes, huevos, queso, mantequilla, nata y aceites. Algunas dietas bajas en carbohidratos recomiendan comer lo que se desee, mientras que otras recomiendan restringir la cantidad de energía ingerida.

Por su parte, una dieta equilibrada es aquella que aporta todos los nutrientes que necesitamos para el funcionamiento óptimo de nuestro organismo con la proporción adecuada de proteínas, carbohidratos, grasas y nutrientes no energéticos (vitaminas, minerales y agua). En una dieta equilibrada, las proteínas suelen aportar el 12-15% de la energía de la dieta, los carbohidratos el 50-55% y las grasas el 25-30%. Cuando se utilizan para reducir el peso, las dietas equilibradas se suelen centrar en reducir la energía de la dieta limitando el tamaño de las porciones y en elegir alimentos más saludables (por ejemplo, carne magra en lugar de grasa).

Resultados de los estudios

El análisis del equipo de Nutrimedia se ha basado principalmente en una reciente [revisión Cochrane](#) que ha analizado las pruebas que aportan **61 ensayos clínicos con 6925 personas con sobrepeso u obesidad**. Estos estudios, que compararon la pérdida de peso en personas que siguieron una dieta baja en carbohidratos con personas que siguieron una dieta con un consumo equilibrado, muestran que la gente perdió peso con ambas dietas en algunos ensayos. El peso medio perdido con ambas dietas varió mucho en los diferentes ensayos, desde menos de 1 kg en algunos hasta unos 12 kg en otros. A corto plazo, la diferencia media de peso perdido a favor de las dietas bajas en carbohidratos fue de 1 kg, y a largo plazo, inferior a 1 kg.

La certeza de estos resultados es moderada, según los autores de la revisión Cochrane. Esto significa que es probable que las dietas adelgazantes bajas en carbohidratos supongan poca o ninguna diferencia en la pérdida de peso a corto plazo (ensayos que duraron 3 a 8,5 meses) y a largo plazo (ensayos que duraron entre uno y dos años) en comparación con las dietas adelgazantes con un consumo equilibrado de carbohidratos. Sin embargo, es posible que futuros estudios de investigación ofrezcan resultados diferentes.

Más información:

- [Evaluación](#)
- [Informe técnico](#)
- [Vídeo](#) de la evaluación

Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia) es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF) y el Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa científicamente el grado de veracidad de algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad. El CCIb es uno de los centros internacionales de Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas ha contribuido a transformar la toma de decisiones sobre las intervenciones de salud.