

## Una dieta antiinflamatoria rica en ácidos grasos omega 3 puede prevenir la obesidad y la diabetes, según un experto

19/02/2009

Una dieta antiinflamatoria rica en ácidos grasos Omega 3 y que permita controlar los niveles de glucosa e insulina puede prevenir enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, ya que, según destacó ayer el bioquímico estadounidense Barry Sears en un encuentro con los medios, esta hormona es la causante del aumento de peso y de muchas enfermedades crónicas.

Este experto, responsable del desarrollo de la Dieta de la Zona, explicó que el factor genético tiene una gran importancia en el desarrollo de la obesidad y se trata de elemento más relevante para prevenir la diabetes, ya que la expresión de los genes se puede cambiar a través de la dieta y, si esta está equivocada, puede acelerar esta expresión.

Cuando el consumo de una dieta poco equilibrada aumenta se incrementa lo que llamó "inflamación silenciosa. Tanto la obesidad como la diabetes están causadas por una inflamación, que se encuentra por debajo de la percepción del dolor y se produce por ciertos hábitos en las dietas que afectan a personas predispuestas genéticamente", explicó.

En este sentido, señaló que la dieta ha de considerarse como un "modulador de hormonas", que actualmente ha creado una "tormenta perfecta", debido al rápido aumento del consumo de carbohidratos baratos -conocidos como la "comida basura"-, pero también causado por la ingesta de pasta y la pizza que, según señaló, "aumenta la insulina hormonal".

Asimismo, añadió que para que se produzca esta inflamación también es necesario un rápido aumento de aceites vegetales como el de maíz, soja, semilla de girasol y de safrón, que son cultivados en EEUU y, gracias a su eficiencia, son actualmente "la fuente más barata de calorías".

Sin embargo, destacó que este tipo de dieta puede poseer una "red de seguridad", que está formada por los aceites grasos omega 3 (abundantes en el pescado), aunque indicó que si se eliminan no se podrá evitar la epidemia de la inflamación.

En cuanto a los hábitos recomendados, el doctor Sears señaló que actualmente fallan en las personas con predisposición a padecer el síndrome metabólico, ya que en estas dietas se reduce la grasa y se aumentan los hidratos de carbono, lo que aumenta la inflamación y el peso en estas personas, aunque la cantidad de grasa y calorías se reduce.

En concreto, destacó que en España las autoridades sanitarias aconsejan realizar una dieta rica en hidratos de carbono y baja en grasas, pero si la población desarrolla diabetes se ha de cambiar la recomendación. "Es de sentido común que se siga la dieta de la zona para prevenir el desarrollo de estas enfermedades", precisó.

#### DIETA ANTIINFLAMATORIA "PARA TODA LA VIDA"

Por estos motivos, este experto propone un consumo equilibrada entre todos los grupos de nutrientes, y sugiere cada una de las comidas aporte un 40 por ciento de hidratos de carbono, un 30 por ciento de proteínas y un 30 por ciento de grasas.

Según explicó, la Dieta de la Zona consiste en dividir la cantidad de la comida en tres porciones idénticas. En una de ellas se ha de añadir la cantidad de proteínas que "entran en la palma de la mano", de alimentos como pollo o pescado, mientras que la segunda parte ha de estar repleta con carbohidratos "muy coloridos", y verduras y frutas.

Para finalizar, la tercera parte del plato debe contener alguna grasa polisaturada, "lo que en España equivale a añadir un poco de aceite de oliva a todas las comidas", y añadió que el aspecto final de esta dieta sería tomar cantidades de aceite de pescados purificado, "porque altas dosis de estos ácidos grasos son altamente antiinflamatorios".

En este sentido, puntualizó que "los principales constituyentes de la dieta española no son de colores (pan, arroz, pasta y patatas). No significa que no haya que comerlos, sino que se consuman en pequeñas cantidades", precisó.

Asimismo, indicó que la dieta mediterránea es similar a la que él propone, ya que contiene grandes cantidades de frutas y verduras, proteínas baja en grasas, como el pescado azul y el pollo, y se añade aceite de oliva a todas las comidas. "Pero la única diferencia es que habría que limitar muchísimo la cantidad de cereales y almidones, y compensarlo añadiendo aún más fruta y verduras en la ingesta", matizó.

"Ese pequeño cambio dietético va a tener enormes consecuencias hormonales, y ese es el motivo por el que se puede considerar que esta dieta es la evolución de la dieta mediterránea, ya que toma una dieta buena como base y la convierte en una hormonalmente superior", concluyó.

Este experto advirtió de que cuando se desarrolla la diabetes se reduce en ocho o diez años la esperanza de vida, y aumenta el riesgo de muerte por factor cardiovascular de dos a cuatro veces, y alertó de que cuando la incidencia de la diabetes llegue al 10 por ciento, el sistema sanitario de ese país se colapsará, "como está empezando a suceder en Estados Unidos".

<http://www.diariodesalud.com/diarioSalud/servlets/noticia.jsp?idNoticia=389485>