

# La ingesta proteica del 30% reduce la grasa y evita la pérdida de masa muscular

■ **Karla Islas Pieck** Barcelona

Las recomendaciones dietéticas actuales sugieren que una persona debe consumir entre un 10 y un 15 por ciento de proteínas del total de su ingesta energética diaria, aunque cada vez existe mayor evidencia científica de que el consumo proteico adecuado debe situarse en el 30 por ciento, según ha explicado a DIARIO MÉDICO Susana Galvez, médico nutricionista en el centro de atención primaria de Cardeu, en Barcelona.

Durante el II Congreso de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (Fesnad), se han discutido los estudios más recientes que ponen de relieve que las recomendaciones teóricas no se ajustan a la evidencia científica, por lo que "se deberían actualizar", ha comentado.

Según los resultados de un trabajo publicado en *The Journal of Nutrition*, la dieta con un 30 por ciento de proteína fue más efectiva para la pérdida de masa grasa y la mejora de la composición corporal, tanto en la fase inicial como en el mantenimiento a largo plazo, además de que produjo reducciones sostenidas en el tiempo en triglicéridos en suero

---

**Algunos de los últimos estudios indican que las recomendaciones teóricas no se ajustan a la evidencia científica, por lo que se deberían actualizar**

y aumento de las lipoproteínas de alta densidad, en comparación con la dieta convencional alta en carbohidratos.

## **Proporciones**

Según la experiencia de Gálvez, que recomienda a sus pacientes una ingesta proteica del 30 por ciento como parte de la *Dieta de la Zona*, diseñada por Barry Sears, presidente de la Fundación de la Investigación sobre Inflamación en Marblehead (Estados Unidos), esta proporción contribuye a mejorar los síntomas de diversos trastornos como hipertensión arterial, diabetes y obesidad. A su juicio, fomentar una buena alimentación por parte de los médicos de atención primaria podría disminuir la necesidad de fármacos en muchos de estos pacientes, lo que evitaría efectos secundarios y además se traduciría en un ahorro del gasto sanitario.