

Ingerir menos calorías reduce los infartos y la diabetes

MADRID.- Las personas que reducen de forma significativa su ingestión de calorías reducen su riesgo de desarrollar diabetes o coágulos en las arterias, que son los precursores del ataque cardíaco y del infarto cerebral.

Un nuevo estudio de la revista *Proceedings of the National Academy of Sciences* insiste en que la restricción calórica posee un potente efecto protector contra enfermedades relacionadas con el envejecimiento. De hecho, según científicos de Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en St. Louis, algunos factores de riesgo fueron tan bajos que eran comparables a los de personas con mucha menos edad.

Estudios anteriores, en ratas y ratones, según explica Europa Press, mostraron que una reducción de calorías aumentaba su esperanza de vida en un 30%, y además los protegía contra el cáncer.

Los 18 individuos que participaron en este estudio siguieron voluntariamente una dieta muy baja en calorías durante un periodo que osciló entre los tres y los 15 años. El grupo se comparó con otro de edades y condiciones similares que seguían la dieta típica occidental. Los investigadores observaron que los dos grupos no sólo diferían en el número de calorías consumidas, sino también en la composición de sus dietas.

Colesterol bueno

Comiendo pequeñas cantidades de alimentos densos en nutrientes, los miembros de este grupo consumieron entre 10% y 25% menos calorías que la media de los americanos, a la vez que intentaron mantener una nutrición adecuada.

Las personas del grupo de calorías restringidas presentaron niveles de lipoproteínas de baja densidad (o colesterol malo) comparables a la mínima en el 10% de la población en sus respectivos grupos de edad. Los niveles de lipoproteínas de alta densidad (o colesterol bueno) se encontraron entre un 85% y un 90% en los hombres de mediana edad.

Este hallazgo fue una sorpresa porque los niveles de colesterol bueno suelen disminuir cuando las personas siguen dietas bajas en grasa para perder peso. Los niveles de triglicéridos (si son elevados pueden provocar aterosclerosis) fueron menores que el del 95% de los americanos a la edad de 20 años, pese a que la edad de los participantes era de entre 35 y 82 años.