

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la videncia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



5 de JULIO de 2019

## Mesa de Evidencias: Tratamiento dietético en diabetes

### PONENCIA 1

#### Presentación de todas las pruebas científicas en la efectividad del tratamiento dietético de la diabetes: revisión de revisiones sistemáticas

Noemi Boqué Terré<sup>1,\*</sup>

<sup>1</sup>Unitat de Nutrició i Salut, Eurecat Centre Tecnològic de Catalunya, Cerdanyola del Vallès, España.

[\\*noemi.boque@eurecat.org](mailto:noemi.boque@eurecat.org)



El tratamiento de la diabetes tiene como objetivos principales controlar la glucemia y reducir el riesgo de complicaciones, como nefropatía o retinopatía. Además, dado el mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares en estos pacientes, otro de los objetivos se centra en normalizar el perfil lipídico sanguíneo. La dieta representa un pilar fundamental para el manejo de la diabetes, aunque actualmente no existen un consenso universal sobre cuáles son las pautas dietéticas óptimas. Por ello, y con el objetivo de proporcionar evidencias robustas y sintetizadas que puedan guiar a los profesionales clínicos en el tratamiento dietético de la diabetes, se realizó una revisión de revisiones sistemáticas de intervenciones nutricionales realizadas en pacientes diabéticos. Se utilizaron las bases de datos científicas PubMed, The Cochrane Library y JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports para llevar a cabo esta revisión, y los criterios de inclusión fueron los

siguientes: revisiones sistemáticas y metaanálisis que evalúan el efecto de intervenciones nutricionales (dietas o suplementos), realizadas desde el año 1990 hasta el presente. En primer lugar, los resultados de la presente revisión indican que las dietas bajas en hidratos de carbono parecen ser eficaces a corto plazo, pero no presentan beneficios respecto a dietas con un mayor contenido en hidratos de carbono a largo plazo, probablemente por la dificultad de llevarlas a cabo durante un largo periodo de tiempo (1). Los efectos de las dietas de bajo índice glucémico son también robustos a corto plazo, aunque no existen estudios que identifiquen su efecto a largo plazo (2). En relación al perfil de ácidos grasos de la dieta, una ingesta elevada de ácidos grasos monoinsaturados, en comparación con una ingesta elevada de ácidos grasos poliinsaturados o de carbohidratos, se ha relacionado con una disminución de los niveles de HbA1c, además de mejoras en

el perfil lipídico y la presión arterial (3). Por otro lado, una restricción calórica moderada ha demostrado mejorar el control glucémico en pacientes diabéticos con obesidad, indicando que el control de peso es clave en estos pacientes (4). Además, determinados patrones dietéticos, como la dieta DASH y las dietas basadas en alimentos vegetales y, especialmente, la Dieta Mediterránea, han demostrado una gran eficacia en el manejo de la diabetes (5,6). En cuanto a los suplementos dietéticos, hay evidencia que los suplementos de fibra viscosa mejoran el control glucémico y por tanto podrían ser útiles para complementar la dieta en determinados casos (7). En este sentido, las dietas ricas en fibra (incluyendo sólo alimentos ricos en fibra) también han reportado efectos similares (8). En conclusión, las estrategias nutricionales que han demostrado ser más eficaces para el tratamiento dietético de la diabetes son la restricción a corto plazo de hidratos de carbono y la selección de alimentos de bajo índice glucémico, así como la ingesta elevada de ácidos grasos monoinsaturados y fibra.

## conflicto de intereses

La autora expresa que no existen conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Korsmo-Haugen HK, Brurberg KG, Mann J, Aas AM. Carbohydrate quantity in the dietary management of type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes, Obes Metab*. 2019; 21(1): 15-27.
- (2) Thomas D, Elliot E, Baur L. Low glycaemic index, or low glycaemic load, diets for diabetes mellitus ( Review ). *Cochrane Libr* [Internet]. 2009; (1): 1-3. Available from: <http://www.cochranelibrary.com>
- (3) Qian F, Korat AA, Malik V, Hu FB. Metabolic effects of monounsaturated fatty acid-enriched diets compared with carbohydrate or polyunsaturated fatty acid-enriched diets in patients with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Care*. 2016; 39(8): 1448-57.
- (4) Franz MJ, Boucher JL, Rutten-Ramos S, VanWormer JJ. Lifestyle Weight-Loss Intervention Outcomes in Overweight and Obese Adults with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *J Acad Nutr Diet* [Internet]. 2015; 115(9): 1447-63. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2015.02.031>
- (5) Esposito K, Maiorino MI, Bellastella G, Chiodini P, Panagiotakos D, Giugliano D. A journey into a Mediterranean diet and type 2 diabetes: a systematic review with meta-analyses. *BMJ Open* [Internet]. 2015 Aug 10 [cited 2017 Jul 4]; 5(8): e008222. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26260349>
- (6) Toumpanakis A, Turnbull T, Alba-Barba I. Effectiveness of plant-based diets in promoting well-being in the management of type 2 diabetes: A systematic review. *BMJ Open Diabetes Res Care*. 2018; 6(1).
- (7) Blanco Mejia S, Khayyat R, Mazhar N, Sievenpiper JL, Ho HVT, Vuksan V, et al. Should Viscous Fiber Supplements Be Considered in Diabetes Control? Results From a Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Diabetes Care*. 2019; dc181126.
- (8) Steemburgo T, Azevedo MJ, Gross JL, de Almeida JC, Silva FM, Kramer CK. Fiber intake and glycemic control in patients with type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Rev*. 2013; 71(12): 790-801.

CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019