

SESIÓN 5

Salud y nutrición

Health

La evidencia científica lo confirma: reevaluando las grasas saturadas y su impacto en la salud

A Rigorous Assessment of the Myth That Consumption of Saturated Fat Causes Obesity and Heart Disease

David Diamond Profesor de los Departamentos de Psicología y Farmacología Molecular y Fisiología Universidad del Sur de Florida

Desde su origen en el siglo XIX hasta mediados del siglo XX, la dieta baja en carbohidratos dominó los enfoques clínicos hacia el tratamiento de la obesidad y la diabetes tipo 2.

Las observaciones de los profesionales de la salud documentaron los beneficios de las dietas ricas en grasas y bajas en azúcar, con énfasis en alimentos saludables como la carne de vacuno, mantequilla, queso y los aceites tropicales. Sin embargo, las investigaciones defectuosas, engañosas y sesgadas, que comenzaron a mediados del siglo XX, condujeron a la promulgación del mito de que una dieta baja en grasas y colesterol y restringida en carne, promueve la buena salud.

Una extensión de este mito fue la afirmación de que el consumo de aceites tropicales (coco y palma) elevaría el colesterol y, por tanto, causaría enfermedades cardíacas. Esta época oscura de la investigación nutricional se basaba en una investigación epidemiológica mal realizada, en la intervención del gobierno y en los conflictos de intereses financieros de la industria.

En las últimas décadas, estudios dietéticos de gran calibre han demostrado que la dieta baja en carbohidratos es el tratamiento ideal para la obesidad y la diabetes tipo 2, y, además, optimiza los biomarcadores de la enfermedad cardiovascular.



Esta charla proporcionará una revisión de la investigación basada en la evidencia que documenta el gran valor de la dieta baja en carbohidratos y alta en grasas para optimizar la salud metabólica. En resumen, abordará el hallazgo de que el consumo excesivo de alimentos que elevan la glucosa sérica (por ejemplo, patatas, pan y dulces), en lugar de alimentos ricos en grasas saturadas, como los aceites tropicales, es la base de la actual epidemia mundial de obesidad, enfermedades cardíacas y diabetes de tipo 2.

From its origin in the 19th century to the middle of the 20th century, the low carbohydrate diet dominated clinical approaches toward the treatment of obesity and type 2 diabetes. Observations of health care providers documented the health benefits of diets that were high in fat and low in sugar, with an emphasis on healthful food such as beef, butter, cheese, and tropical oils. However, flawed, deceptive, and biased research, which began in the middle of the 20th century, led to the promulgation of the myth that low fat, low cholesterol, and a meat-restricted diet promote good health. An extension of this myth was the claim that consumption of tropical (coconut, palm) oils would elevate cholesterol and thereby cause heart disease. This dark time in nutritional research was based on poorly conducted epidemiological research, government intervention, and industry-based financial conflicts of interest. In recent decades, high-caliber dietary studies have demonstrated that the low carbohydrate diet is the ideal treatment for obesity and type 2 diabetes, and further, optimizes biomarkers of cardiovascular disease. This talk will provide a review of evidence-based research documenting the great value of the low carbohydrate, high-fat diet for optimizing metabolic health. In summary, I will address the finding that the excess consumption of food that raises serum glucose (e.g., potatoes, bread, and sweets), rather than food rich in saturated fat, such as tropical oils, is the basis of the current worldwide epidemic in obesity, heart disease, and type 2 diabetes.

