

PAPAS Y PÉRDIDA DE PESO

REVISION DE HECHOS



P: Si estoy tratando de perder peso, ¿debo evitar las papas?

R: No. La investigación demuestra que la gente puede comer papas y aún perder peso.

HECHOS

No hay evidencia de que las papas, cuando se preparan de manera saludable, impidan la pérdida de peso.

- En realidad, un estudio publicado en el Journal of the American College of Nutrition demuestra que la gente puede comer papas y aun así perder peso.¹
- El estudio, un esfuerzo de colaboración entre la Universidad de California en Davis y el Instituto de Tecnología de Illinois, quiso tener una mejor comprensión del rol de la reducción de calorías y el índice glicémico (IG) en la pérdida de peso cuando se incluyen papas en la dieta. Noventa hombres y mujeres con sobrepeso fueron asignados aleatoriamente a uno de tres grupos: (1) calorías reducidas / alto IG, (2) calorías reducidas / bajo IG; (3) grupo de control sin calorías ni restricciones de IG. A los tres grupos se les proporcionaron papas junto con recetas e instrucciones saludables para consumir 5-7 porciones de papas por semana. Los 90 participantes fueron involucrados en ejercicios ligeros y moderados. Al final del periodo de estudio de 12 semanas encontraron que los tres grupos habían perdido peso y no hubo una diferencia significativa en la pérdida de peso entre los grupos.
- Aunque este es un estudio aislado y se necesitaría más investigación, una reciente revisión sistemática y un meta análisis concluyeron que la investigación existente no proporcionaba evidencia convincente para sugerir una asociación entre la ingesta de papas y los riesgos de obesidad.
- Las Guías Dietéticas para los Estadounidenses afirman que administrar la ingesta de calorías es fundamental para lograr y mantener el equilibrio de calorías: el equilibrio entre las calorías ingeridas de los alimentos y las calorías consumidas por los procesos metabólicos y la actividad física. Y el equilibrio de calorías, no un alimento en particular, es la clave para administrar el peso. En consecuencia, para perder peso, la mayoría de las personas necesitan reducir la cantidad de calorías que obtienen de los alimentos y bebidas y aumentar su actividad física.³

REFERENCIAS

1. Randolph JM, Edirisinghe I, Msoni AM, Kappadoda T, Burton-Freeman B. Potatoes, Glycemic Index, and Weight Loss in Free-Living Individuals: Practical Implications, J Am Coll Nutr. 2014. 33:5, 375-384, DOI: 10.1080/07315724.2013.875441
2. Borch D, Juul-Hindsgaul N, Veller M, Astrup A, Jaskolowski J, Raben A. Potatoes and risk of obesity, type 2 diabetes, and cardiovascular disease in apparently healthy adults: a systematic review of clinical intervention and observational studies. Am J Clin Nutr. 2016. 104(2):489-98.
3. 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. <https://health.gov/dietary-guidelines/2015/guidelines/executive-summary/> Accessed May 28, 2018.