

Boletín CAIPaDi

Efectos del cambio en la velocidad al comer sobre la obesidad en pacientes con diabetes: un análisis secundario de datos longitudinales de control de salud

El sobrepeso y la obesidad generan una carga de enfermedad importante para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.¹ Sin embargo, iniciar con la reducción del 5-10% del peso basal ha mostrado disminuir el riesgo de complicaciones asociadas a la obesidad.² Se puede mitigar el riesgo cardiometabólico con modificaciones en el patrón de alimentación, con el aumento de la actividad física y ejercicio, la disminución en el consumo de alcohol y la suspensión del tabaquismo.

Diversos grupos de investigación han analizado conductas cotidianas de alimentación como son el tiempo que pasa entre el despertar y el primer alimento del día, la preferencia y cantidad de alimentos consumidos en la cena, iniciar las comidas con una carga grande de carbohidratos y el tiempo de sueño efectivo.³ Recientemente se estudió el tiempo que dedicamos a comer como una variable de riesgo o protección para la ganancia o mantenimiento del peso corporal. Hurts y Fukuda⁴ analizaron los datos de 59,717 personas que acudieron entre el 2008 y 2013 a una revisión general por parte de su seguro de salud. Estos pacientes tenían el diagnóstico de diabetes tipo 2 y obesidad al momento del estudio. Se recolectó información

de su estilo de vida centrándose en preguntas dirigidas a los hábitos alimentarios sobre los tiempos en los cuales realizaban sus comidas principales (desayuno, comida y cena), así como el tiempo entre la cena y la hora de dormir, el consumo de alcohol, tabaquismo y las colaciones entre las comidas principales. Se establecieron categorías según el tiempo que dedicaban a comer (“lento, normal o rápido”).

Los investigadores realizaron un modelo para examinar el efecto de los hábitos alimentarios sobre el índice de masa corporal (IMC) y la circunferencia de cintura. De los resultados más interesantes, desatacan que el comer lento o a una velocidad normal reduce significativamente el desarrollo de obesidad comparado con el grupo que comía rápidamente, el cual fue ligado al desarrollo de obesidad (42 y 29% respectivamente, $p < 0.001$). Lo mismo pasó para la circunferencia de cintura. De acuerdo a los hallazgos, los cambios en el tiempo de masticación pueden alterar el peso y adiposidad visceral de una persona.

A pesar de ser un estudio observacional, tiene fortalezas como el tiempo de seguimiento, la cantidad de pacientes valorados y la implementación de una base de datos estandarizada, lo que puede

facilitar la comparación de datos con otras poblaciones. La principal debilidad del estudio es que la información fue recolectada con un cuestionario auto aplicable, lo cual puede tener un sesgo de memoria al momento de llenar el instrumento.

¿Pero cuál sería la explicación fisiopatológica de la asociación entre comer “comer rápido” y aumento de peso? En sujetos que comen rápidamente, la tasa de consumo energético suele estar aumentada y hay una disminución de la secreción de incretinas, colecistoquinina y otras hormonas anorexigénicas, lo cual induce que el cerebro no reconozca a tiempo las señales de saciedad.^{5,6}

Estrategias sencillas, como reducir la velocidad de masticación, puede ser una medida útil que contribuye a la reducción o mantenimiento del peso corporal, así como para evitar la ganancia de peso en personas con sobrepeso y obesidad.

MC y EDC Victoria Landa Anell
LN Edith Domínguez Lara
LN y EDC Marco Antonio Melgarejo Hernández
Nutriología CAIPaDi

Referencias:

1. Guh DP, Zhang W, Bansback N, Amarsi Z, Birmingham CL, Anis AH. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic

review and meta-analysis. *BMC Public Health* 2009; 9: 88.

2. Franz MJ, Boucher JL, Ruten-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* 2015;115:1447–1463.

3. Nimitphong H, Siwasaranond N, Saetung S, Thakkinstian A, Ongphiphadhanakul B, Reutrakul S. The relationship among breakfast time, morningness-eveningness preference and body mass index in Type 2 diabetes. *Diabet Med* 2018 Apr 13. doi: 10.1111/dme.13642. [Epub ahead of print]

4. Hurst Y, Fukuda H. Effects of changes in eating speed on obesity in patients with diabetes: a secondary analysis of longitudinal health check-up data. *BMJ Open* 2018;8:e019589. doi:10.1136/bmjopen-2017-019589

5. Ohkuma T, Hirakawa Y, Nakamura U, Kiyohara Y, Kitazono T, Ninomiya T. Association between eating rate and obesity: a systematic review and meta-analysis. *Int J Obes (Lond)*. 2015 Nov;39:1589-96.

6.- Otsuka R, Tamakoshi K, Yatsuya H, Murata C, Sekiya A, Wada K, et al. Eating fast leads to obesity: findings based on self-administered questionnaires among middle-aged Japanese men and women. *J Epidemiol*. 2006;16(3):117-24.