

LAS PAPAS Y LA PÉRDIDA DE PESO

COMPROBACIÓN DE HECHOS



P: Si estoy intentando perder peso ¿debo evitar las papas?

R: No. Las investigaciones demuestran que se puede comer papas y aun así perder peso.

INFORMACIÓN

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

- De hecho, un estudio publicado en el Journal of the American College of Nutrition (Revista del Colegio Estadounidense de Nutrición) demuestra que la gente puede comer papas y aun perder peso¹.
- El estudio, una colaboración entre la University of California at Davis (Universidad de California-Davis) y el Illinois Institute of Technology (Instituto de Tecnología de Illinois), buscó obtener una mejor comprensión del papel de la reducción de calorías y el índice glucémico (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 restricciones en calorías o IG. A todos los grupos se les proporcionaron papas junto con recetas saludables e instrucciones para consumir 5-7 porciones de papas por semana. Todos los 90 participantes practicaron ejercicios ligeros a moderados. Al final del periodo de estudio de 12 semanas, los investigadores encontraron que los tres grupos habían perdido peso y no había diferencia significativa de pérdida de peso entre los grupos.
- Aunque éste es un sólo estudio y se requiere más investigación, un reciente análisis sistemático y meta-análisis concluyó que las investigaciones existentes no proporcionan evidencia convincente para sugerir una asociación entre la ingesta de papas y los riesgos de obesidad².
- Las Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses afirman que administrar la ingesta de calorías es fundamental para alcanzar y mantener el equilibrio calórico - el equilibrio entre las calorías tomadas de los alimentos y las calorías gastadas en los procesos metabólicos y la actividad física. Y el equilibrio calórico, no un alimento en particular, es la clave para el control del 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 física³.

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/dietaryguidelines/2015/guidelines/executive-summary/> Accessed May 28, 2018.