



Granya  
nos recomienda

## Las dietas ricas en proteínas, bajas en carbohidratos y en grasas, quitan el apetito

Muchas de las dietas populares se basan en cambiar la proporción de carbohidratos, proteínas y grasas que ingiere el individuo para promover la pérdida de peso. Ha habido mucha controversia con respecto a la eficacia de estas dietas, pero nuevas investigaciones arrojan alguna luz sobre los posibles mecanismos por lo que algunas de ellas promueven la pérdida de peso.

Estudios corroboran la relativa capacidad de los diferentes tipos de nutrientes para suprimir la grelina, única hormona conocida que estimula el apetito, segregada por el estómago. Los niveles de grelina circulante aumentan ligeramente antes de las comidas y enseguida disminuyen, posteriormente, tras la ingesta de alimentos.

“Observamos que cuando se consume grasa, los registros de grelina se mantienen relativamente elevados, lo que podría, a su vez, estimular el apetito. Por otro lado, el consumo de proteínas dio lugar a la mayor supresión de grelina durante un largo período y, curiosamente, la ingestión de carbohidratos dio lugar, inicialmente, a una fuerte supresión de ella, pero con un efecto rebote en el que los subsiguientes niveles superaron los de referencia iniciales”.

Haga su cita por los teléfonos: (02) 22840239/2842291/2866410.

Dirección: Av. Francisco de Miranda, Torre Parque Cristal, nivel 2, local 18, los Palos Grandes, Caracas, Venezuela. [www.endemiologiacrystal.com](http://www.endemiologiacrystal.com) [granyaonline@gmail.com](mailto:granyaonline@gmail.com)