

Una intervención intensiva en el estilo de vida basada en alimentos integrales y vegetales mejora el control glicémico y reduce la medicación en personas con diabetes de tipo 2: Ensayo controlado aleatorio

Francisco Pérez B^{1*}, Gabriel Cavada Ch².

A wholefood, plantbased intensive lifestyle intervention improves glycaemic control and reduces medications in individuals with type 2 diabetes: A randomised controlled trial

A wholefood, plantbased intensive lifestyle intervention improves glycaemic control and reduces medications in individuals with type 2 diabetes: A randomised controlled trial

Cody J. Hanick, et al. *Diabetología* 2025; 68: 308-319. <https://doi.org/10.1007/s00125-024-06272-8>

1. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Universidad de Chile. Santiago, Chile.

2. Escuela de Salud Pública. Universidad de Chile. Santiago, Chile.

La prevalencia de la diabetes tipo 2 ha ido en aumento en todo el mundo, y las personas mayores muestran incrementos sustanciales. La dieta y el estilo de vida, en particular las dietas basadas en plantas, han sido citadas por años como herramientas eficaces para la prevención y el tratamiento de la diabetes tipo 2. Las dietas basadas en plantas constituyen patrones de alimentación que recomiendan el consumo de legumbres, cereales integrales, verduras, frutas, frutos secos y semillas en reemplazo de una dieta basada en productos de origen animal. La evidencia sugiere que el tipo y la fuente de carbohidratos (sin refinar versus refinados), grasas (monoinsaturadas y poliinsaturadas versus saturadas y trans) y proteínas (vegetales versus animales) desempeñan un papel importante en la prevención y el tratamiento de la diabetes tipo 2.

El presente estudio realizó un ensayo clínico amplio y prolongado en el que se comparó una intervención basada en alimentos integrales de origen vegetal versus una recomendación médica estándar en personas con diabetes de tipo 2. Participaron 169 adultos de entre 18 y 75 años con diabetes tipo 2 de las Islas Marshall en una intervención intensiva basada en alimentos integrales de origen vegetal con ejercicio físico (PB + Ex) y se comparó con una atención médica estandarizada (SMR) durante

*Correspondencia: Francisco Pérez / fperez@inta.uchile.cl

COMENTARIO DE LITERATURA DESTACADA

un período de 24 semanas. La intervención incluyó 12 semanas de comidas, sesiones de ejercicio y clases grupales. Se midieron parámetros de control glicémico como HbA1c, glucosa, insulina y HOMA-IR y el uso de medicación hipoglicemiante. Además de lípidos, presión arterial, frecuencia cardíaca y proteína C reactiva. Sólo se cegó a los analistas de laboratorio.

Entre los resultados más destacados se encontró que la dieta basada en plantas más ejercicio en comparación con el SMR redujo la HbA1c en 14 mmol/mol (13%) adicionales en la semana 12 (-22 frente a -7 mmol/mol [-2% frente a -0,7%]; $p < 0,0000$) y en 8 mmol/mol (0,7%) en la semana 24 ($p < 0,0001$) en la semana 24. El 63% de los pacientes bajo dieta basada en plantas y ejercicio redujeron su medicación. Finalmente, se observaron reducciones significativas en peso y proteína C reactiva.

El estudio concluyó que una intervención sobre un estilo de vida basado en alimentos integrales y vegetales resultó eficaz para mejorar el control glicémico que la SMR y que podría ser una herramienta eficaz que apunta directamente a modificaciones en el estilo de vida de los pacientes, para mejorar su condición de enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud ha promovido el uso de dietas con mayor contenido de alimentos vegetales no solo como efectivas para prevenir enfermedades crónicas y la obesidad, sino también como más sostenibles ambientalmente que las

dietas ricas en productos animales. La realización de estudios de intervención más amplios y de mayor duración sobre dietas basadas en plantas indudablemente agregarían mayor valor al uso de estas dietas para reducir la carga de la diabetes y mejorar la salud general de la población.

Análisis estadístico

Se trata de un ensayo clínico aleatorizado a dos ramas, estas están bien definidas, las respuestas están bien descritas, se calcula un tamaño de muestra en base al outcome principal y se detalla este cálculo. Si bien no se alcanza el tamaño de muestra en el análisis (se analizan 70 sujetos y se había calculado un tamaño de muestra de 90 sujetos) se encuentran resultados potentes. Tal vez debió usarse como método de análisis un análisis de varianza para medidas repetidas estimadas a través de modelos mixtos, sin embargo, el artículo sólo compara, tiempo a tiempo, los outcomes por rama de tratamiento mediante el test de Mann-Whitney, lo que atenta a la potencia de los resultados, ya que el tamaño de muestra se calculó bajo el supuesto de normalidad, por ello debió elegirse un modelo mixto para el análisis. Con todo, los resultados mostrados son interesantes y bien descritos, por lo tanto, se puede hacer un acervo de conocimiento con las conclusiones del estudio.