

Un estudio sugiere que la pasta no engordaría como se cree



Un estudio sugiere que la pasta puede ser parte de una dieta saludable sin tener que lidiar con los kilos demás

Los carbohidratos tienen mucha mala fama debido a la epidemia de obesidad, pero un nuevo estudio sugiere que esto no sería tan así.

A diferencia de la mayoría de los carbohidratos "refinados", que se absorben rápidamente en el torrente sanguíneo, la pasta tiene un índice glucémico bajo, lo que significa que provoca menores aumentos en los niveles de azúcar en la sangre que los causados ??al comer alimentos con un alto índice glucémico.

El estudio

Los investigadores del Hospital St. Michael, realizaron una revisión sistemática y un metanálisis de todas las pruebas disponibles de ensayos controlados aleatorios, el "patrón de oro del diseño de investigación". Identificaron 30 ensayos de control aleatorizados que involucraron a casi 2.500 personas que comieron pasta en lugar de otros carbohidratos como parte de una dieta saludable de bajo índice glucémico. Sus resultados fueron publicados en la revista [BMJ Open](#).

"El estudio encontró que la pasta no contribuyó al aumento de peso o al aumento de la grasa

corporal", dijo el autor principal, el Dr. John Sievenpiper, científico clínico del Centro de Modificación de Riesgos y Nutrición Clínica del hospital. "De hecho, el análisis en realidad mostró una pequeña pérdida de peso. Por lo tanto, contrariamente a las preocupaciones, tal vez la pasta puede ser parte de una dieta saludable, como una dieta baja en IG".

Los resultados

Las personas involucradas en los ensayos clínicos en promedio comieron 3,3 porciones de pasta por semana en lugar de otros carbohidratos. Una porción equivale a aproximadamente media taza de pasta cocida. **Perdieron cerca de medio kilogramo en una mediana de seguimiento de 12 semanas.**

Los autores del estudio enfatizaron que estos resultados son generalizables a la pasta consumida junto con otros alimentos de bajo índice glucémico como parte de una dieta de bajo índice glucémico. Advierten que se necesita más trabajo para determinar si la falta de aumento de peso se extenderá a la pasta como parte de otras dietas saludables.

"Al ponderar la evidencia, ahora podemos decir con cierta confianza que la pasta no tiene un efecto adverso sobre los resultados del peso corporal cuando se consume como parte de un patrón dietético saludable", dijo el Dr. Sievenpiper.

Este trabajo recibió fondos de los Institutos Canadienses de Investigación en Salud a través de la Red de Expertos en Nutrición Humana de Canadá; el Centro de Dieta, Enfermedades Digestivas y Enfermedades, financiado a través de la Fundación Canadiense para la Innovación, y el Fondo de Investigación de Ontario del Ministerio de Investigación e Innovación, entre otros patrocinadores no industriales.

Algunos de los autores han recibido becas de investigación previa, donaciones de pasta para una prueba controlada aleatoria y apoyo de viaje del fabricante de pasta Barilla.