

Un aguacate al día podría ayudar a redistribuir la grasa abdominal en las mujeres hacia un perfil más saludable, según indicó un nuevo estudio de la Universidad de Illinois Urbana-Champaign y colaboradores.

Ciento cinco adultos con sobrepeso y obesidad participaron en un ensayo controlado aleatorio que proporcionó una comida al día durante 12 semanas. Las mujeres que consumieron aguacate como parte de su comida diaria tuvieron una reducción en la grasa abdominal visceral más profunda.

Dirigidos por Naiman Khan, profesor de kinesiología y salud comunitaria de Illinois, los investigadores publicaron su estudio, financiado por la Hass Avocado Board en el Journal of Nutrition.

“El objetivo no era la pérdida de peso; estábamos interesados en comprender qué efecto tiene el consumo de aguacate en la forma en que las personas almacenan su grasa corporal. La ubicación de la grasa en el cuerpo juega un papel importante en la salud”, dijo Khan.

“En el abdomen, hay dos tipos de grasa: la grasa que se acumula justo debajo de la piel, llamada grasa subcutánea, y la grasa que se acumula más profundamente en el abdomen, conocida como grasa visceral, que rodea los órganos internos. Las personas con una mayor proporción de esa grasa visceral más profunda tienden a tener un mayor riesgo de desarrollar diabetes. Así que estábamos interesados en determinar si la proporción de grasa subcutánea a visceral cambiaba con el consumo de aguacate”, dijo.

Los participantes se dividieron en dos grupos. Un grupo recibió comidas que incorporaron un aguacate fresco, mientras que el otro grupo recibió una comida que tenía ingredientes casi idénticos y calorías similares, pero que no contenía aguacate.

Al comienzo y al final de las 12 semanas, los investigadores midieron la grasa abdominal de los participantes y su tolerancia a la glucosa, una medida del metabolismo y un marcador de diabetes.

Las participantes femeninas que consumieron un aguacate al día como parte de su comida tuvieron una reducción en la grasa abdominal visceral, la grasa difícil de alcanzar asociada con un mayor riesgo, y experimentaron una reducción en la proporción de grasa visceral a grasa subcutánea, lo que indica una redistribución de grasa fuera de los órganos. Sin embargo, la distribución de grasa en los hombres no cambió y ni los hombres ni las mujeres mejoraron la tolerancia a la glucosa.

“Si bien el consumo diario de aguacates no cambió la tolerancia a la glucosa, lo que aprendimos es que un patrón dietético que incluye un aguacate todos los días afectó la forma en que las personas almacenan la grasa corporal de una manera beneficiosa para su salud, pero los beneficios fueron principalmente en las mujeres”. Khan dijo.

“Es importante demostrar que las intervenciones dietéticas pueden modular la distribución de grasas. Saber que los beneficios solo eran evidentes en las mujeres nos dice un poco sobre el potencial de que el sexo desempeñe un papel en las respuestas a las intervenciones dietéticas”.

Los investigadores dijeron que esperan realizar un estudio de seguimiento que proporcione a los participantes todas sus comidas diarias y observar marcadores adicionales de salud intestinal y física para obtener una imagen más completa de los efectos metabólicos del consumo de aguacate y determinar si la diferencia permanece entre los dos sexos.

“Nuestra investigación no solo arroja una luz valiosa sobre los beneficios del consumo diario de aguacate sobre los diferentes tipos de distribución de grasa entre los géneros, sino que nos proporciona una base para realizar más trabajos para comprender el impacto total que tienen los aguacates en la grasa corporal y la salud”, señaló el coautor del estudio Richard Mackenzie, profesor de metabolismo humano en la Universidad de Roehampton en Londres.

“Al llevar nuestra investigación más allá, podremos obtener una imagen más clara de qué tipos de personas se beneficiarían más de la incorporación de aguacates en sus dietas y proporcionar datos valiosos para que los asesores de atención médica brinden a los pacientes orientación sobre cómo reducir el almacenamiento de grasa y los peligros potenciales de la diabetes”, agregó Mackenzie.

Investigadores de la Universidad de Florida y la Universidad de Eastern Illinois también colaboraron en este trabajo.