

Cecilia Hernández Hernández
Egresada Maestría en Nutrición Clínica
cecilia_7727@hotmail.com

Sofía Ortega Velázquez
Egresada Maestría en Nutrición Clínica
sofiortegav@me.com



Marcela Hernández Ortega
marcelahdz17@yahoo.com.mx
CICSA
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Anáhuac México Norte



Gabriela Gutiérrez Salmeán
gabrielasalmean@yahoo.com
CICSA
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Anáhuac México Norte

INTRODUCCIÓN

La obesidad abdominal en México representa un problema de salud pública, ya que está vinculada no sólo al desarrollo de las ya conocidas enfermedades crónicas (diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipidemias y otras), sino también con alteraciones en la composición corporal y trastornos de la motilidad intestinal. La primera línea de tratamiento son cambios en el estilo de vida, en los que es posible incluir alimentos funcionales como maíz y frijol. De éstos, la variedad chapalote y ayocote, respectivamente, presentan un alto contenido de antocianinas, mismas que se han relacionado con efectos fisiológicos moduladores de las rutas metabólicas asociadas a la composición corporal y la motilidad gastrointestinal (GI).

Se plantea, por tanto, evaluar el efecto de una bebida a base de harinas de frijol ayocote y maíz chapalote sobre la composición corporal y sobre la sintomatología de trastornos de motilidad intestinal en sujetos con obesidad abdominal.

MATERIAL Y MÉTODO

Se llevó a cabo un ensayo clínico controlado. Se asignó a los participantes aleatoriamente al grupo experimental (bebida a base de maíz chapalote y frijol ayocote) o control/placebo (bebida con maíz blanco y frijol bayo). La intervención se realizó durante 8 semanas, junto con un plan de alimentación, con seguimiento cada 15 días. Se midió peso corporal, circunferencia abdominal, porcentaje de grasa, masa muscular y sintomatología gastrointestinal.



RESULTADOS

Hubo 42 participantes: grupo control (n=19) y grupo experimental (n=21). En el análisis basal no se encontraron diferencias de género, peso, circunferencia abdominal, composición corporal ni sintomatología GI. Para el análisis inferencial se realizó un ANOVA de 2 vías (considerando como variables independientes tanto el tratamiento como el tiempo de intervención): el consumo de la bebida rica en antocianinas no resultó ser un factor significativo ni para cambios en la composición corporal ni para la mejora de la sintomatología GI. En cambio, el tiempo arrojó resultados significativos para ambos grupos, en todas las variables a excepción de la masa muscular. Lo más relevante clínicamente fue la mejora en la sintomatología GI, desde la mejora en el patrón de defecación hasta el puntaje referente al impacto de los síntomas sobre el que la persona disfrute de actividades que le gustan.



DISCUSIÓN

El consumo de alimentos funcionales como el maíz y el frijol, sin importar la especie ni su contenido de antocianinas, no tiene un impacto en la composición corporal, aunque sí mejora la sintomatología GI. El hecho de que la bebida placebo tenga el mismo efecto hace de ésta un producto atractivo debido a que el costo es menor. Se propone continuar la línea de investigación con esta bebida y orientando el estudio futuro al impacto clínico a nivel GI, analizando las rutas subyacentes, inclusive, mediadas por la microbiota.

REFERENCIAS

1. Guh DP, et al. The incidence of co-morbidities related to obesity and overweight: a systematic review and meta-analysis. BMC Public Health. 2009;9:88.
2. Jeon S-M. Regulation and function of AMPK in physiology and diseases. Exp Mol Med. 2016;48(7):e245.
3. Akiho H. Cytokine-induced alterations of gastrointestinal motility in gastrointestinal disorders. World J Gastrointest Pathophysiol. 2011;2(5):72.
4. Messina V. Nutritional and health benefits of dried beans. Am J Clin Nutr. 2014;100(1):437.
5. Yarahmadi M, et al. The effect of anthocyanin supplementation on body composition, exercise performance and muscle damage indices in athletes. Int J Prev Med. 2014 Dec;5(12):1594-600.