



204 - EFECTO DE DIETAS BAJAS EN CALORÍAS CON DIFERENTE COMPOSICIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES EN TRABAJADORES A TURNOS CON DIABETES TIPO 2: DISEÑO DEL ESTUDIO Y RESULTADOS PRELIMINARES

R. Mateo Gallego¹, C. Rodrigo Carbó², I. Lamiquiz Moneo¹, S. Pérez Calahorra¹ e I. Gracia Rubio¹

¹Universidad de Zaragoza. ²Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón.

Resumen

Introducción y objetivos: El trabajo a turnos, especialmente el que involucra turnos nocturnos, está asociado con un mayor riesgo de trastornos metabólicos, como la diabetes mellitus tipo 2 (DM2). Por lo tanto, es importante explorar los mecanismos subyacentes a este efecto perjudicial y las estrategias que podrían prevenirlo o mitigarlo. Nuestro objetivo es estudiar el efecto de tres dietas bajas en calorías con diferente composición y distribución de macronutrientes a lo largo del día sobre el metabolismo de la glucosa y otros parámetros de salud en trabajadores a turnos con sobrepeso u obesidad y prediabetes o DM2.

Métodos: En este ensayo controlado aleatorizado, planeamos reclutar a 120 trabajadores por turnos con un IMC > 27,5 kg/m² y diagnosticados con prediabetes o DM2. El ensayo evalúa los efectos de tres dietas bajas en calorías sobre el metabolismo de la glucosa, la composición corporal y los parámetros de salud durante 12 semanas. Estas dietas incluyen: A) cena alta en proteínas (60% de la proteína diaria total), B) cena baja en proteínas (15% de la proteína diaria total) y C) dieta normoproteica. Siendo todas ellas hipocalóricas y la A y B hiperproteicas. Actualmente, hay 25 participantes incluidos.

Resultados: Veinticinco sujetos (edad media: 54,9 años, 50% hombres/mujeres) han sido incluidos en el estudio. Los datos iniciales muestran un peso promedio de 91,2 kg (\pm 14,5), un porcentaje de grasa corporal de 41,1% (\pm 6,2) y grasa visceral de 1,726 kg (1,274-2,575). Glucosa basal: 108 mg/dl (100,5-122,25), HbA1c: 6,0% (\pm 0,6), insulina: 10,4 μ U/mL (8,10-14,9).

Conclusiones: El trabajo por turnos, especialmente los turnos nocturnos, aumenta el riesgo de enfermedades cardiometabólicas. Se necesitan estrategias urgentes para mitigar este riesgo, incluyendo la exploración del impacto del momento de ingesta de macronutrientes sobre el metabolismo, particularmente para los trabajadores de turnos nocturnos.