



213 - EFECTO DE DIETAS HIPOCALÓRICAS CON DIFERENTE DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES A LO LARGO DEL DÍA EN TRABAJADORES A TURNOS CON EXCESO DE PESO CORPORAL Y PREDIABETES O DIABETES MELLITUS TIPO 2

R. Mateo Gallego¹, C. Rodrigo Carbó², S. Pérez Calahorra³, I. Gracia Rubio⁴ e I. Lamiquiz Moneo⁴

¹Departamento de Fisiatría y Enfermería, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, Huesca, Universidad de Zaragoza, Grupo de Dislipidemia Primaria de Aragón (GIIS-007), Hospital Universitario Miguel Servet, Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón), Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV), Zaragoza.²Grupo de Dislipidemia Primaria de Aragón (GIIS-007), Hospital Universitario Miguel Servet, Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón), Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV), Zaragoza.³Departamento de Fisiatría y Enfermería, Grupo de Investigación SAPIENF (B53-23R), Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad de Zaragoza.⁴Departamento de Anatomía Humana e Histología, Facultad de Medicina, Zaragoza, Universidad de Zaragoza, Grupo de Dislipidemia Primaria de Aragón (GIIS-007), Hospital Universitario Miguel Servet, Instituto de Investigación Sanitaria de Aragón (IIS Aragón), Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Cardiovasculares (CIBERCV), Zaragoza.

Resumen

Introducción y objetivos: El trabajo a turnos, especialmente aquel que incluye la noche, se asocia a un mayor riesgo de alteraciones metabólicas como la diabetes mellitus tipo 2 (DM2). El objetivo del estudio es analizar el efecto de tres dietas hipocalóricas con distinta composición y distribución de macronutrientes a lo largo del día sobre el metabolismo glucídico y otros parámetros de salud en trabajadores a turnos que tienen exceso de peso y prediabetes o DM2.

Métodos: Estudio controlado que incluye a trabajadores a turnos con IMC 27,5-40 kg/m² y diagnóstico de prediabetes o DM2, que fueron aleatorizados a una de las tres dietas hipocalóricas: dieta hiperproteica con la mayor parte de la proteína ingerida en la cena (50-60% del aporte proteico diario total); dieta hiperproteica con menor proporción de proteína en la cena (15-20% del total); C) dieta normoproteica con consumo de proteína ad libitum. El estudio tiene una duración de 12 semanas e incluye la determinación de variables clínicas, bioquímicas (incluyendo adiponectinas relacionadas con el metabolismo de la glucosa), del estilo y calidad de vida y cronotipo, entre otras, al inicio y final de la intervención.

Resultados: El estudio ha finalizado su etapa de reclutamiento, con 124 participantes de los que 66 lo han finalizado. Se prevé que el estudio finalice completamente en agosto de 2025. El análisis preliminar de los resultados disponibles revela que las tres intervenciones producen una mejora significativa en la composición corporal sin diferencias entre los grupos. El metabolismo de la glucosa mejoró en los tres grupos, aunque se observó un efecto ligeramente superior (aunque no significativo) en aquellas personas que consumían mayor proporción de proteína en la cena.

Conclusiones: El análisis definitivo de los resultados permitirá dilucidar si una dieta rica en proteínas, especialmente en la cena, podría ayudar a mejorar en mayor medida el metabolismo de la glucosa en personas que trabajan a turnos.