Conferencias y Simposios

Simposio: Abordaje terapéutico

Presentadora: Dra. Graciela Fuente

Patrones alimentarios y célula beta

Dra. Fabiana Vázquez

Servicio de Endocrinología, Hospital Británico, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina

Al indicar un plan alimentario a un paciente, intentaremos promover y sostener patrones alimentarios saludables que lo lleven a un mejor estado de salud, pero al hacer la indicación debemos recordar que la alimentación propia de cada persona se basa en factores ambientales, económicos, sociales y culturales difíciles de modificar, los cuales debemos conocer y respetar antes de la prescripción alimentaria que consideremos adecuada. Realizar pocas modificaciones al patrón que trae el paciente previamente lleva a una mayor adherencia al cambio, que podría implementarse de forma progresiva.

De las dietas más utilizadas en los últimos tiempos, la dieta mediterránea es la que cuenta con mayor evidencia de beneficios para el paciente, tanto clínicos como antiinflamatorios, facilidad de adherencia y sostén en el tiempo, pero resulta habitualmente más costosa. Fue extensamente estudiada y existe evidencia en poblaciones a largo plazo, siendo contundentes los datos sobre sus beneficios.

El otro patrón alimentario que cada vez cuenta con más seguidores y evidencia beneficios es la dieta vegetariana en todas sus variantes. Las personas que pasan a dietas como la vegana (y basada en plantas) deben recibir adecuada educación nutricional por especialistas a fin de evitar carencias de nutrientes. Las dietas que mayor control médico exigen por posibles complicaciones son la cetogénica, la “muy baja en calorías” (400 a 800 diarias) y el ayuno intermitente.

Todas demostraron beneficios a corto plazo, pero aún quedan muchos puntos sin conocerse de sostenerlas a largo plazo. En los pacientes en los que necesitamos promover el descenso de peso, la evidencia muestra que cualquier dieta con la cual logren reducir la ingesta calórica diaria resultará beneficiosa, independientemente del porcentaje de cada macronutriente que se indique en el plan alimentario. Finalmente, respecto de la preservación de la célula beta y su capacidad de secreción de insulina, solo el descenso de peso y las dietas de bajo índice glucémico demostraron evidencia en este sentido.

Palabras clave: diabetes; dietas.

Bibliografía

- Chen Z, et al. Changes in plant-based diet indices and subsequent risk of type 2 diabetes in women and men: Three U.S. Prospective Cohorts. *Diabetes Care* 2021;44:663-671.
- Cleveland Clinic Journal of Medicine 2017; Vol 84 (Supp 1):S1-S14.
- Orlich MJ, Fraser GE. Vegetarian diets in the Adventis Health Study 2: a review of initial published findings. *Am J Clin Nutr* 2014;100(suppl):353S-8S.
- American Journal of Medicine 2020; 133:1126-1134.

Symposium: Therapeutic approach

Presenter: Dr. Graciela Fuente

Meal patterns and beta cells: The case of Gabriela

Dr. Fabiana Vázquez

Endocrinology Service British Hospital, Autonomous City of Buenos Aires, Argentina

When recommending meal planning to patients, we try to promote and sustain healthy eating patterns that lead patients to a better health status. However, we must remember, while making a recommendation, that each person's diet is based on hard to change environmental, economic, social, and cultural factors, which we must be aware of and respect before prescribing what we consider a suitable diet. By making few changes to the patient's previous patterns, we will ensure a greater adherence to change, which might be progressively implemented.

Among nowadays most frequently used diets, the Mediterranean diet is the one that shows more benefits for patients, for instance, it shows clinical benefits such as antiinflammatory gain, and it's easy to follow and stick to; however, this diet is usually considered more expensive than others. It has been widely studied and there is evidence on long term populations; thus, data about its benefits is conclusive.

Another meal planning that is gaining more and more followers and presenting more benefits is the vegetarian diet and all its variants. People who start vegan diets and plant-based diets must receive appropriate nutritional education by specialists to avoid nutrient deficiency. Diets that require greater medical control, due to possible complications, are the ketogenic diet, the very-low-calorie diet (VLCD) (400 to 800 daily calories) and intermittent fasting.

They have all proven to be short-term beneficial, but there are still plenty of unknown aspects if they are long-term maintained. For patients who need to lose weight, evidence shows that any diet in which patients succeed in reducing daily calorie intake would be beneficial, regardless of macronutrients percentage indicated on the diet plan. Lastly, only weight loss and low-glycemic index diets have shown evidence regarding beta cells preservation and their ability to secrete insulin.

Key words: diabetes; diets.

Bibliography

- Chen Z, et al. Changes in plant-based diet indices and subsequent risk of type 2 diabetes in women and men: Three U.S. Prospective Cohorts. *Diabetes Care* 2021;44:663-671.
- Cleveland Clinic Journal of Medicine volume 84 • supplement 1: S1-S14
- Orlich MJ, Fraser GE. Vegetarian diets in the Adventis Health Study 2: a review of initial published findings. *Am J Clin Nutr* 2014;100(suppl):353S–8S - *American Journal of Medicine* 2020; 133:1126-1134.