



**Biblioteca
Cochrane**

Base de Datos **Cochrane** de Revisiones Sistemáticas

Efectos de la ingesta total de grasas sobre el peso corporal (Revisión)

Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM

Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM.
Effects of total fat intake on body weight
(Efectos de la ingesta total de grasas sobre el peso corporal).
Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 8. Art. No.: CD011834.
DOI: [10.1002/14651858.CD011834](https://doi.org/10.1002/14651858.CD011834).

www.cochranelibrary.com/es

[Revisión de intervención]

Efectos de la ingesta total de grasas sobre el peso corporal

Lee Hooper¹, Asmaa Abdelhamid¹, Diane Bunn¹, Tracey Brown¹, Carolyn D Summerbell², C Murray Skea³¹Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich, UK. ²School of Medicine, Pharmacy and Health, Wolfson Research Institute, Queen's Campus, Durham University, Stockton-on-Tees, UK. ³Human Nutrition, University of Otago, Dunedin, New Zealand**Contacto:** Lee Hooper, Norwich Medical School, University of East Anglia, Norwich Research Park, Norwich, Norfolk, NR4 7TJ, UK. l.hooper@uea.ac.uk.**Grupo Editorial:** Grupo Cochrane de Corazón.**Estado y fecha de publicación:** Edited (no change to conclusions), comment added to review, publicada en el número 8, 2016.**Referencia:** Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skea CM. Effects of total fat intake on body weight (Efectos de la ingesta total de grasas sobre el peso corporal). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2015, Issue 8. Art. No.: CD011834. DOI: [10.1002/14651858.CD011834](https://doi.org/10.1002/14651858.CD011834).

Copyright © 2016 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

RESUMEN

Antecedentes

Para prevenir el sobrepeso y la obesidad en la población general se necesita comprender la relación entre la proporción de energía proveniente de las grasas y el peso y la grasa corporal resultante en la población general.

Objetivos

Evaluar los efectos de la proporción del aporte energético proveniente de las grasas en las medidas del peso y la grasa corporal (incluida la obesidad, la circunferencia de la cintura y el índice de masa corporal) en pacientes que no intentan perder peso, mediante el uso de todos los ensayos controlados aleatorios (ECA) y los estudios de cohortes apropiados en adultos, niños y jóvenes

Métodos de búsqueda

Se hicieron búsquedas en CENTRAL hasta marzo 2014 y en MEDLINE, EMBASE y CINAHL hasta noviembre 2014. La búsqueda no se limitó por idioma. También se verificaron las referencias de revisiones relevantes.

Criterios de selección

Los ensayos cumplieron los siguientes criterios: 1) ensayo aleatorio de intervención, 2) incluyeron a niños (≥ 24 meses), jóvenes o adultos, 3) realizaron la asignación al azar a una dieta con bajo contenido de grasa versus dieta con contenido moderado de grasa, sin la intención de reducir el peso en los participantes, 4) no multifactoriales y 5) evaluaron una medida del peso o la grasa corporal después de al menos seis meses. También se incluyeron los estudios de cohortes en niños, jóvenes y adultos que evaluaran la proporción de energía proveniente de las grasas al inicio y evaluaran la relación con el peso corporal o la grasa después de al menos un año. Las decisiones sobre la inclusión se realizaron por duplicado y los desacuerdos se resolvieron mediante discusión o derivación a un tercero.

Obtención y análisis de los datos

Se extrajeron los datos sobre la población, la intervención, el control y las medidas de resultado por duplicado. Se extrajeron las medidas del peso y la grasa corporal de forma independiente por duplicado en todos los puntos temporales disponibles. Se realizaron metanálisis de efectos aleatorios, metarregresión, subagrupamiento, análisis de sensibilidad y de gráfico en embudo.

Resultados principales

Se incluyeron 32 ECA (aproximadamente 54 000 participantes) y 30 grupos de análisis de 25 cohortes. Hay pruebas consistentes de ECA en adultos de un efecto pequeño de reducción del peso al ingerir una proporción más pequeña de energía proveniente de las grasas; lo que se observó en casi todos los estudios incluidos y fue sumamente resistente a los análisis de sensibilidad. El efecto de una ingesta menor de grasa (en comparación con la dieta habitual) es una reducción media del peso de 1,5 kg (intervalo de confianza [IC] del 95%: -2,0 a -1,1

Efectos de la ingesta total de grasas sobre el peso corporal (Revisión)

Copyright © 2016 The Cochrane Collaboration. Publicada por John Wiley & Sons, Ltd.

kg), pero mayores reducciones en la ingesta de grasa da como resultado una mayor pérdida de peso. El tamaño del efecto sobre el peso no se altera con el transcurso del tiempo y se refleja en reducciones en el índice de masa corporal (IMC) (-0,5 kg/m²; IC del 95%: -0,7 a -0,3) y en la circunferencia de la cintura (-0,3 cm; IC del 95%: -0,6 a -0,02). Los estudios de cohortes incluidos realizados en niños y adultos la mayoría de las veces no indican una relación entre la ingesta total de grasas y las medidas posteriores del peso, la grasa corporal o el cambio en la grasa corporal. Sin embargo, se ha indicado que una ingesta inferior de grasas se asoció con aumentos más pequeños en el peso en adultos de mediana edad pero no en los mayores, y en el cambio en el IMC en la cohorte de niños de mayor validez.

Conclusiones de los autores

Los ensayos en los que los participantes se asignaron al azar a una ingesta inferior de grasas versus una ingesta de grasas habitual o moderada, pero sin intención de reducir el peso, mostraron un efecto consistente y estable pero pequeño de la reducción de la ingesta de grasas en la grasa corporal: peso, IMC y circunferencia de la cintura ligeramente inferiores en comparación con los controles. La mayor reducción de grasas y la ingesta inferior de grasas al inicio se asociaron con mayores reducciones del peso. Este efecto de la reducción de la cantidad total de grasa no se reflejó sistemáticamente en los estudios de cohortes que evalúan la relación entre la ingesta total de grasas y las medidas posteriores de la grasa corporal o el cambio en la grasa corporal en los estudios en niños, jóvenes o adultos.

RESUMEN EN TÉRMINOS SENCILLOS

Efecto de la reducción en la ingesta de grasas en el peso corporal

No se conoce la proporción ideal de energía proveniente de las grasas de los alimentos y su relación con el peso corporal. Esta revisión consideró el efecto de la reducción de la proporción de energía proveniente de las grasas en los alimentos sobre el peso y la grasa corporal en adultos y niños que no intentan perder peso. La revisión encontró que la reducción de la proporción de grasa en los alimentos da lugar a una disminución pequeña pero notoria en el peso corporal, el índice de masa corporal y la circunferencia de la cintura. Este efecto se encontró tanto en adultos como en niños. El efecto no cambió con el tiempo.