

Impacto de las dietas bajas en carbohidratos en el control glucémico y el peso corporal en personas con diabetes tipo 1: revisión sistemática y metaanálisis de ensayos clínicos

Alba Rodríguez Muñoz^{1,2}, Lucía Ruiz Rubio^{1,2}, María José Picón- César^{1,3}, Francisco José Tinahones^{1,3,4}, José Ignacio Martínez Montoro^{1,3}.

1.Hospital Universitario Virgen De La Victoria. Ibima Plataforma Bionand; 2.Facultad de Ciencias de la Salud. Universidad de Málaga; 3.CIBER en Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN). Instituto de salud Carlos III; 4.Departamento de Medicina y Dermatología. Facultad de Medicina. Universidad de Málaga.

Objetivos:

Evaluar el efecto de las dietas bajas en carbohidratos (LCD) sobre el control glucémico y el peso corporal en personas con diabetes tipo 1 (DM1), considerando también posibles eventos adversos. Se buscó clarificar los beneficios y la seguridad de estas estrategias, dada la evidencia limitada e inconsistente disponible.

Material y métodos:

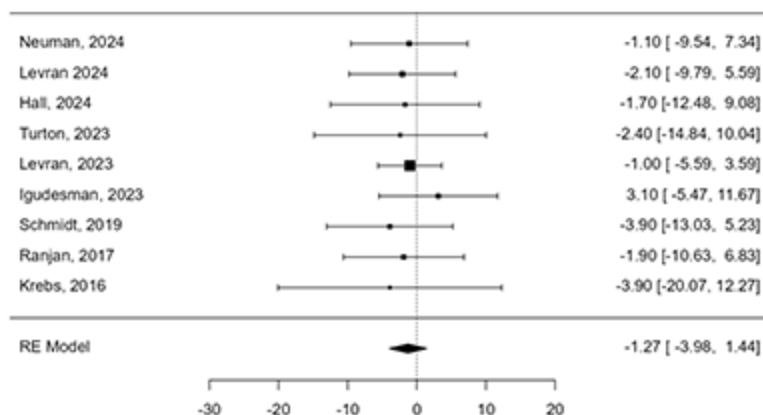
Revisión sistemática y metaanálisis de ensayos clínicos que evaluaron distintas intervenciones dietéticas con ingesta de carbohidratos <100 g/día en pacientes con DM1 hasta diciembre de 2025. Se consultaron las bases de datos: PubMed, EMBASE, Scopus, Web of Science y DOAJ

- La calidad de los estudios se evaluó con Cochrane Risk of Bias 2 para ensayos aleatorizados y ROBINS-I para estudios no aleatorizados.
- La certeza de la evidencia se evaluó mediante el enfoque GRADE.



Efecto de la LCD sobre la pérdida de peso (kg)

LCD muestran una ligera tendencia a disminuir el peso corporal, no significativa en personas con DM1.



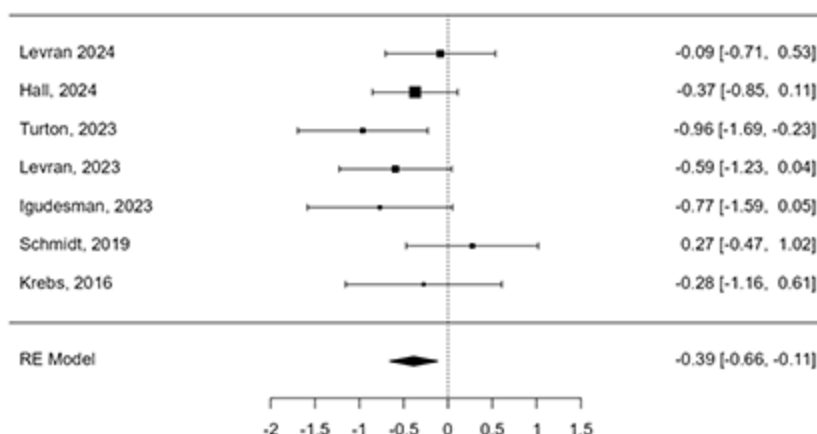
Conclusiones:

La restricción de carbohidratos (<100 g/día) podría ser una estrategia óptima para mejorar de manera segura el control glucémico y favorecer la pérdida de peso en la DM1. Se requiere investigación adicional para evaluar la seguridad y eficacia a largo plazo de este enfoque nutricional, así como para definir los umbrales óptimos de ingesta de carbohidratos.

Resultados :

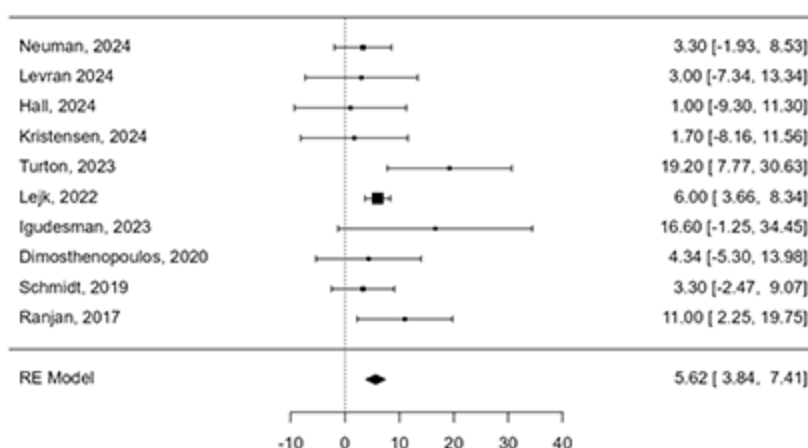
Efecto de la LCD sobre la HbA1c

Las LCD reducen significativamente los niveles de HbA1c en personas con DM1.



Efecto de la LCD sobre el TIR (70–180 mg/dL)

Se observa un aumento significativo del TIR en personas con DM1 que siguen LCD.



Efecto de la LCD sobre el TBR (<70 mg/dL)

Existe una tendencia a la reducción del TBR, sin alcanzar significación estadística en personas con DM1 que siguen LCD.

