

# Eficacia de las dietas basadas en plantas para adultos con sobrepeso y obesidad: una revisión a gran escala

## Effectiveness of Plant-Based Diets for Overweight and Obese Adults: A Scoping Review

**Qudsy Husna Iqfir Lani.** Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia.

Email: [qudsyhusnail37@gmail.com](mailto:qudsyhusnail37@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0001-9886-0580>

**Rahma Ayu Husna Maulida.** Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia.

Email: [rahmaayul25@gmail.com](mailto:rahmaayul25@gmail.com), <https://orcid.org/0009-0008-8357-9359>

**Almira Sitasari.** Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia.

Email: [almira.sitasari@poltekkesjogja.ac.id](mailto:almira.sitasari@poltekkesjogja.ac.id), <https://orcid.org/0000-0002-2239-3963>

**Agus Wijanarka.** Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia. Email:

[agus.wijanarka@poltekkesjogja.ac.id](mailto:agus.wijanarka@poltekkesjogja.ac.id), <https://orcid.org/0000-0001-8229-1216>

**Fery Lusviana Widiyanti.** Department of Nutrition, Faculty of Health Science, Universitas Respati Yogyakarta,

Yogyakarta Special Region, Indonesia. Email: [fery\\_lusviana@respati.ac.id](mailto:fery_lusviana@respati.ac.id), <https://orcid.org/0000-0002-0960-1705>

**Bunga A Paramashanti** Research Center for Public Health and Nutrition, National Research and Innovation

Agency (BRIN), Jakarta, Indonesia. Email: [pshanti.bunga@gmail.com](mailto:pshanti.bunga@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0001-6066-2039>

**Nurul Ain Azizan.** School of Biosciences, Faculty of Science and Engineering, University of Nottingham Malaysia,

Selangor, Malaysia. Email: [ain.azizan@nottingham.edu.my](mailto:ain.azizan@nottingham.edu.my), <https://orcid.org/0000-0001-9219-2430>

**Tri Siswati.** Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Indonesia.

Email: [tri.siswati@poltekkesjogja.ac.id](mailto:tri.siswati@poltekkesjogja.ac.id), <https://orcid.org/0000-0003-3264-3214>

**Recibido:** 1 de mayo de 2025.

**Aceptado:** 18 de noviembre de 2025.

**Conflictos de intereses:** Ninguno.

**DOI:** <https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v19i3.2026.2155>

### Resumen

**Antecedentes.** La obesidad es una epidemia global asociada a riesgos de salud significativos, que incluyen diabetes, enfermedades cardiovasculares y mortalidad prematura. Las dietas basadas en plantas (DBP), caracterizadas por alta fibra, baja grasa y densidad nutricional, han recibido atención como una estrategia potencial para gestionar el sobrepeso y la obesidad. **Objetivos.** Esta revisión exhaustiva tiene como objetivo sintetizar pruebas sobre la eficacia de las DBP en la gestión del sobrepeso y la obesidad en adultos, al tiempo que destaca desafíos como la adecuación nutricional, la adherencia y la viabilidad cultural. **Métodos.** Se llevó a cabo una búsqueda de literatura entre estudios publicados entre 2013 y 2023 utilizando *PubMed* y *Google Scholar*. Se incluyeron seis estudios que involucraron participantes  $\geq 18$  años, entre los cuales ensayos controlados aleatorizados, ensayos clínicos, estudios de sección transversal y revisiones sistemáticas. Los resultados clave abarcaron pérdida de peso, índice de masa corporal (IMC), masa grasa y parámetros metabólicos. **Resultados.** Las DBP se asociaron con reducciones en peso corporal, IMC y masa grasa. También se observaron mejoras en los parámetros metabólicos, incluida la sensibilidad a la insulina y al control de la glucosa. Estos efectos pueden atribuirse a la alta composición de fibra y baja grasa de las DBP, que pueden promover la saciedad y reducir la ingesta de energía. Sin embargo, se identificaron desafíos relacionados con la adherencia, potenciales deficiencias de micronutrientes y en su aceptación cultural. **Conclusiones:** Las DBP representan un enfoque dietético prometedor para gestionar la obesidad y mejorar la salud metabólica. Los esfuerzos futuros deberán centrarse en mejorar la adherencia, garantizar la adecuación nutricional y mejorar la accesibilidad para maximizar su impacto en la salud pública.

**Palabras clave:** intervención dietética, salud metabólica, obesidad, sobrepeso, dieta basada en plantas

### Abstract

**Background.** Obesity is a global epidemic associated with significant health risks, including diabetes, cardiovascular disease, and premature mortality. Plant-based diets (PBDs), characterized by high fiber, low fat, and nutrient density, have gained attention as a potential strategy for managing overweight and obesity. **Aims.** This scoping review aims to synthesize evidence on the effectiveness of PBDs in managing overweight and obesity in adults, while highlighting challenges such as nutritional adequacy, adherence, and cultural feasibility. **Methods.** A literature search was conducted for studies published between 2013 and 2023 using PubMed and Google Scholar. Six studies involving participants aged  $\geq 18$  years were included, comprising randomized controlled trials, clinical trials, cross-sectional studies, and systematic reviews. Key outcomes included weight loss, body mass index (BMI), fat mass, and metabolic parameters. **Results.** PBDs were associated with reductions in body weight, BMI, and fat mass. Improvements in metabolic parameters, including insulin sensitivity and glycemic control, were also observed. These effects may be attributed to the high fiber and low-fat composition of PBDs, which can promote satiety and reduce energy intake. However, challenges related to adherence, potential micronutrient deficiencies, and cultural acceptability were identified. **Conclusions.** PBDs represent a promising dietary approach for managing obesity and improving metabolic health. Future efforts should focus on enhancing adherence, ensuring nutritional adequacy, and improving accessibility to maximize public health impact.

**Keywords:** dietary intervention, metabolic health, obesity, overweight, plant-based diet



## Introducción

La obesidad se ha convertido en una epidemia global, con tasas que continúan aumentando sin cesar en todo el mundo. Definida como un índice de masa corporal (IMC) superior a 30, la obesidad se caracteriza por una acumulación anormal o excesiva de grasa que presenta riesgos significativos para la salud. El sobrepeso, definido como un IMC entre 25 y 29.9, también contribuye a estos riesgos.<sup>1,2</sup> En 2019, aproximadamente 5 millones de muertes por enfermedades no transmisibles (CND) se atribuyeron a un IMC que superó los niveles óptimos. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad continúa aumentando tanto entre adultos como niños. Entre 1990 y 2022, la proporción mundial de niños y adolescentes de 5 a 19 años con obesidad se cuadruplicó, aumentando de 2% a 8%. Del mismo modo, la proporción de adultos de 18 años y mayores con obesidad más que se duplicó durante este período, creciendo de 7% a 16.1%.

En Indonesia, la prevalencia de la obesidad entre adultos ha experimentado un aumento significativo en los últimos años, destacando como una creciente preocupación de salud pública. En 2018,<sup>3</sup> aproximadamente 35.5% de los adultos fueron clasificados como con sobrepeso o obesos, un aumento pronunciado desde 28.9% en 2013,<sup>4</sup> siendo las mujeres afectadas de manera desproporcionada (44.4% en comparación con 26.6% de los hombres). Mientras tanto, la prevalencia de la obesidad en otros países del Sudeste Asiático de renta media o baja es de 18% en Camboya,<sup>5</sup> de 29.6% en Filipinas<sup>6</sup> y de 18.3% en Vietnam.<sup>7</sup> Las áreas urbanas han visto cambios aún más drásticos; la prevalencia de la obesidad entre adultos urbanos se duplicó más del doble desde 23.0% en 2007 hasta 50.1% en 2018.<sup>3</sup> Los datos más recientes de la Encuesta de Salud Indonesia de 2023<sup>23</sup> indican que 4% de la población adulta se clasifica ahora como obesa, con la obesidad central alcanzando 36.8%. Notablemente, las mujeres de 40 a 44 años presentan las tasas de obesidad más altas a 41.7%, mientras que los hombres de 45 a 49 años muestran una tasa de 19.3%.<sup>4</sup>

El aumento de la obesidad se atribuye a una compleja interacción de factores, incluyendo dietas poco saludables, inactividad física e influencias socio-ambientales<sup>8-10</sup> así como predisposición genética.<sup>11</sup> El cambio global hacia alimentos con alta densidad energética y bajos en nutrientes,

combinado con estilos de vida sedentarios, ha exacerbado el problema.<sup>12</sup> La obesidad no es solo una preocupación cosmética; es un factor de riesgo importante para varias enfermedades no transmisibles (ENT), incluyendo diabetes tipo 2, cáncer, hipertensión, enfermedades cardiovasculares,<sup>13</sup> trastornos musculoesqueléticos<sup>14,15</sup> e impacto económico.<sup>16</sup> Estas condiciones dañan gravemente su calidad de vida<sup>17</sup> y reducen la esperanza de vida,<sup>18</sup> planteando importantes desafíos de salud pública y económica.<sup>1,19,20</sup> Además, la acumulación de grasa ectópica en los órganos conduce a disfunciones metabólicas, aumentando aún más los riesgos para la salud.<sup>21,22</sup> El impacto extendido de la obesidad subraya la urgente necesidad de estrategias eficaces de prevención y gestión para mitigar su creciente carga.

Los esfuerzos para abordar la obesidad se han centrado en diversas intervenciones, incluidas modificaciones dietéticas, actividad física, cambios conductuales y tratamientos médicos. Entre estos enfoques, las intervenciones dietéticas desempeñan un papel fundamental en la gestión del peso y la mejora de la salud general.<sup>23</sup> Las dietas basadas en plantas (DBP), que incluyen patrones dietéticos veganos y vegetarianos, han recibido atención como una estrategia prometedora para gestionar la obesidad.<sup>24</sup> Estas dietas enfatizan el consumo de alimentos enteros derivados de plantas y minimizan o eliminan los productos animales, ofreciendo beneficios como la reducción de la ingesta calórica, la mejora de la saciedad y el menor riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. La investigación sugiere que las DBP pueden mejorar la pérdida de peso y la salud metabólica mientras reducen la huella ambiental de los patrones dietéticos.<sup>24,25</sup> A pesar de estos prometedores hallazgos, quedan desafíos en la implementación y el mantenimiento de tales dietas, lo que destaca la necesidad de realizar más investigaciones sobre su eficacia a largo plazo y su aplicación práctica.

A pesar de la extensa investigación sobre la gestión de la obesidad, persisten varias brechas, especialmente en lo que respecta a la aplicación de dietas basadas en plantas (DBP) como intervención primaria. Los estudios existentes a menudo se centran en resultados a corto plazo, con una exploración limitada de las tasas de adhesión, la aceptabilidad cultural y la sostenibilidad a largo plazo. Además, hay datos insuficientes sobre cómo

las DBP pueden integrarse eficazmente en programas de salud pública, especialmente en países de renta baja y media como Indonesia. Este estudio busca abordar estas brechas sintetizando la evidencia actual sobre la eficacia de las DBP en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad entre adultos. Específicamente, esta revisión del ámbito tiene como objetivo sintetizar evidencias sobre la eficacia de las DBP en la gestión del sobrepeso y la obesidad en adultos, al tiempo que destaca desafíos como la adecuación nutricional, la adherencia y la viabilidad cultural. Al hacerlo, esta investigación aspira a informar políticas y prácticas, apoyando el desarrollo de intervenciones sostenibles y basadas en evidencias que se alineen con los objetivos de salud global.

## Métodos

### Diseño

En este estudio se utilizó un diseño de revisión de ámbito para sintetizar la literatura sobre los índices de calidad de las DBP examinando sus beneficios para el sobrepeso y la obesidad entre adultos. Esta revisión de ámbito se realizó e informó de acuerdo con las directrices de los informes Elementos Recurrentemente Reportados para Revisiones Sistemáticas y Extensión de Meta-análisis para Revisiones Exhaustivas (*Preferred Reporting Items*

*for Systematic Reviews y Meta-Analysis Extension for Scoping Reviews*, PRISMA-ScR).<sup>26</sup> El proceso de selección de artículos, desde la búsqueda inicial hasta la inclusión final, se ilustra en la Figura 1.

### Identificar las preguntas de investigación

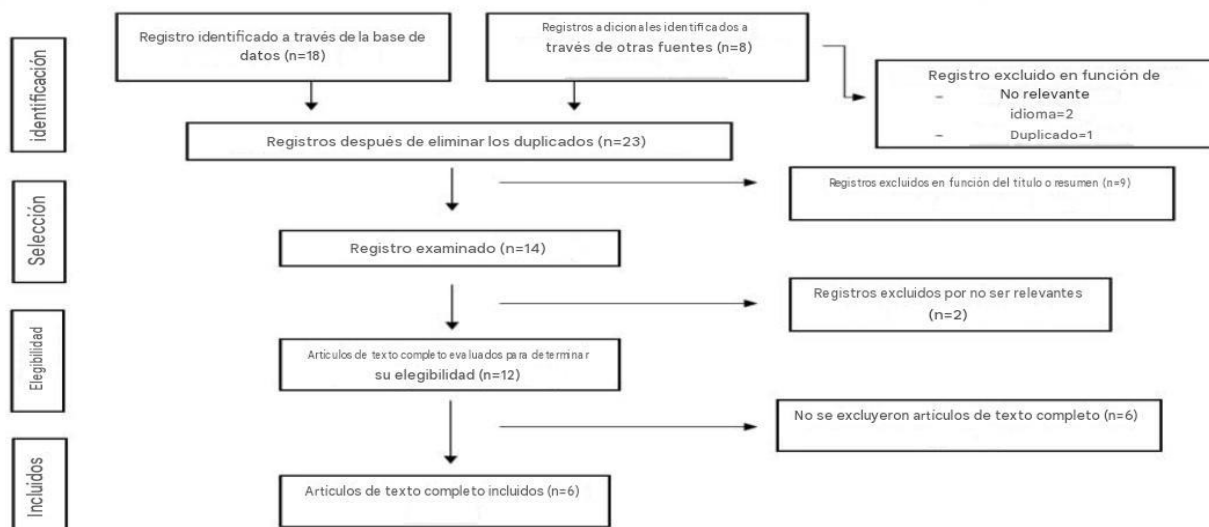
Las preguntas de investigación fueron las siguientes: (1) ¿Cuál es la relación entre las DBP y la pérdida de peso entre adultos con sobrepeso y obesos? (2) ¿Cuáles son los beneficios de las DBP para los adultos con sobrepeso y obesos? (3) ¿Son las DBP eficaces en la gestión del sobrepeso y la obesidad en adultos?

### Identificar estudios relevantes

Se realizó una búsqueda electrónica utilizando bases de datos como *Google Scholar* y *PubMed*. La búsqueda se centró en revistas académicas de texto completo en inglés publicadas entre 2013 y 2023 relevantes para el tema. Se incluyeron todos los tipos de diseños de estudio, incluidos estudios observacionales y los ensayos aleatorizados.

Durante el proceso de selección de estudios, dos investigadores realizaron de forma independiente la extracción de datos, y se alcanzó un consenso en torno a todos los estudios elegibles. Las listas de

**Figura 1. Proceso de selección de artículos**



**Fuente:** Adaptación de los autores a partir del diagrama de flujo PRISMA.

referencias de todos los artículos recuperados se buscaron manualmente para identificar estudios relevantes adicionales. Inicialmente, se seleccionaron los títulos de los estudios, seguidos de los resúmenes. Los términos clave utilizados para buscar artículos se enumeran en el Cuadro 1. Los estudios considerados relevantes durante la selección inicial se leyeron en su totalidad. Cualquier desacuerdo que surgiera durante el proceso de selección fue discutido y revisado por los investigadores antes de su inclusión final en la revisión.

### ***Selección de estudios***

Después de una cuidadosa consideración, los estudios fueron seleccionados con base en los siguientes criterios: (1) Examinar la relación entre las DBP y la pérdida de peso en adultos con sobrepeso y obesidad, (2) Investigar los beneficios de las DBP para el sobrepeso y la obesidad entre adultos, (3) Evaluar la eficacia de las DBP en la gestión del sobrepeso y la obesidad entre adultos.

### ***Términos de búsqueda clave***

Dieta basada en plantas Y Sobrepeso U Obesidad Y Adultos

Dieta basada en plantas Y sobrepeso Y obesidad Y Adultos

### ***Gráfica de datos***

El programa *Mendeley* se utilizó para registrar y exportar artículos identificados de bases de datos electrónicas, como *PubMed* y *Google Scholar*. Los duplicados fueron filtrados, y los artículos de texto completo restantes fueron evaluados por su elegibilidad. El proceso de elegibilidad implicaba determinar criterios específicos de inclusión y exclusión. Los estudios se incluían si cumplían los siguientes criterios: (1) Diseño de estudio de control de casos, cohorte o transversal, (2) Participantes adultos de  $\geq 18$  años, (3) Que el término “dieta basada en plantas” o un término sinónimo (por ejemplo, “vegetariano”) fuera mencionado en la el resumen, introducción o métodos, (4) Publicado en inglés, (5) Publicado entre 2013 y la fecha de la búsqueda final, (6) Disponible en texto completo.

Los estudios fueron excluidos si: (1) no habían sido revisados por pares, o fueron artículos de reseña, comentarios, editoriales, procedimientos de conferencias o estudios de tesis, (2) Se centraron en animales, individuos menores de 25 o mayores de 65 años, o embarazadas o lactantes. Después de eliminar los estudios que no cumplieron los criterios, los estudios restantes fueron incluidos en esta revisión de ámbito. Los estudios fueron resumidos cualitativamente, y la información clave, como el título, el país, las citas (autores, años), el diseño del estudio, las características de los participantes (edad, sexo), los beneficios de una dieta basada en plantas y los resultados, se resumen en el Cuadro 1.

### ***Clasificación, resumen e informes de los resultados***

Los hallazgos y datos significativos para esta revisión se organizaron utilizando términos de búsqueda clave. El cuadro se ajustó para alinearse con los objetivos del estudio. Los elementos extraídos del Cuadro incluían la edad de la población, el diseño del estudio, las características de los participantes y los beneficios de las DBP. El Cuadro se diseñó para facilitar la síntesis cualitativa de los estudios incluidos.

### ***Resultados***

Se identificaron un total de 26 títulos durante la búsqueda, y se consideraron 23 resúmenes para su posible inclusión. Sin embargo, se seleccionaron 6 artículos para su inclusión en la fase final de selección de la revisión, como se muestra en la Figura 1. La mayoría de los estudios fueron ensayos controlados aleatorizados (3 estudios, 50%), seguidos de un ensayo clínico (17%), un estudio cruzado aleatorizado (17%) y una revisión que incluía un diseños múltiple de estudio (17%). Los tamaños de muestra en los estudios iban de 75 a 771 participantes de entre 25 y 65 años. Esta revisión resume los hallazgos sobre la eficacia de las dietas basadas en plantas para gestionar el sobrepeso y la obesidad en adultos (Cuadro 1).

**Cuadro 1. Resultados de los estudios incluidos sobre dietas basadas en plantas**

| Título                                                                                                                                                                                                                                        | País                   | Cita (autor, año)                                                                                       | Diseño del estudio             | Características de los participantes (edad, sexo)                                                                                                                                                       | Beneficios de las dietas basadas en plantas                                                                                                                                                                           | Instrumentos                                                                                | Resultados                                               | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Adherencia a una dieta basada en plantas para el consumo de alimentos específicos: asociaciones con el mantenimiento pérdida de peso durante 3 años y factores de riesgo cardiometabólico: un análisis secundario del estudio de intervención | Bulgaria               | Ruixin Zhu, <i>et al.</i> (junio 2013 y abril 2015) 27                                                  | Prueba controlada aleatoria    | Participantes (n = 710) de 25 a 70 años con sobrepeso (IMC de 25 a 29.9 kg/m <sup>2</sup> ) u obesidad (IMC ≥ 30kg/m <sup>2</sup> ).                                                                    | La dieta puede mejorar solo la gestión del peso.                                                                                                                                                                      | Evaluación de la ingesta dietética y la adherencia a una dieta basada en plantas en general | Peso corporal, masa grasa y circunferencia de la cintura | Nuestros hallazgos respaldan la hipótesis de que componentes específicos en un DBP son importantes. Aunque actualmente se recomiendan alimentos vegetales saludables y de alta calidad a las personas para reducir la recuperación de peso y el riesgo de desarrollar CDV, la naturaleza observacional de nuestro análisis no puede establecer una relación de causa y efecto. |
| Una dieta alta en carbohidratos y baja en grasas basada en plantas para individuos con sobrepeso en un ensayo clínico aleatorio de 16 semanas: El papel de los carbohidratos                                                                  | Minneapolis, Minnesota | Hana Kahleova, Sara Dort, Richard Holubkov y Neal D. Barnard (entre octubre de 2016 y junio de 2017) 28 | Prueba clínica                 | Hasta 75 participantes adultos con sobrepeso u obesidad, hombres y mujeres, con un índice de masa corporal de entre 28 y 40 kg/m <sup>2</sup> . La edad media del participante fue de 53.2 ± 12.6 años. | Reducir el peso corporal<br>Reducir la masa de grasa<br>Reducir la resistencia a la insulina<br>Reducir el IMC y el volumen de grasa visceral                                                                         | Estadiómetro y escala periódicamente calibrada                                              | Composición corporal                                     | El aumento de la ingesta de carbohidratos y fibra, como parte de una dieta rica en carbohidratos y baja en grasas basada en plantas, se asocia con efectos beneficiosos en el peso, la composición corporal y la resistencia a la insulina.                                                                                                                                    |
| Efecto de una dieta vegana baja en grasas sobre el peso corporal, la sensibilidad a la insulina, el metabolismo posprandial y los niveles de lípidos intracelulares y hepatocelulares en adultos con sobrepeso                                | Washington DC          | Hana Kahleova, <i>et al.</i> (enero de 2017 y febrero de 2019) 29                                       | Un ensayo clínico aleatorizado | 244 participantes. Adultos de entre 25 y 75 años con IMC.                                                                                                                                               | Puede conducir a un aumento de la actividad mitocondrial y el metabolismo posprandial, es una herramienta eficaz para reducir el peso corporal y aumentar la sensibilidad a la insulina y el metabolismo posprandial. | Escala calibrada. Absorción dual de rayos X.                                                | Peso corporal, composición corporal y grasa visceral     | Una intervención dietética baja en grasas basada en plantas reduce el peso corporal mediante la reducción de la ingesta de energía y el aumento del metabolismo posprandial. Los cambios se asocian con la reducción de la grasa hepatocelular e intramiocelular y el aumento de la sensibilidad a la insulina.                                                                |

| Título                                                                                                                                                                                                                                            | País          | Cita (autor, año)                                                                 | Diseño del estudio                                                                                     | Características de los participantes (edad, sexo)                                                                                                                                                                                       | Beneficios de las dietas basadas en plantas                                                                                                                                                                                                                                    | Instrumentos                                                 | Resultados                                                                                                                                      | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Una comida a base de plantas aumenta las hormonas gastrointestinales y la saciedad más que una comida de carne procesada combinada con energía y macronutrientes en hombres T2D, obesos y sanos: un estudio cruzado aleatorio de tres grupos      | Chequia       | Marta Klementova, Lenka Thieme, <i>et al.</i> (junio de 2015 - junio de 2017)30   | Estudio de cruce aleatorio                                                                             | 60 hombres: 20 hombres diagnosticados con diabetes tipo 2, 20 obesos entre 30 y 65 años con un índice de masa corporal de 25 a 45 kg/m <sup>2</sup> . También hay 20 hombres sanos de control con IMC normal y tolerancia a la glucosa. | Aumento de la secreción posprandial de hormonas gastrointestinales Promueve la saturación                                                                                                                                                                                      | Medidas antropométricas, IMC y monitor de confort digital M6 | Altura, peso corporal, circunferencia de la cintura, presión arterial                                                                           | Las comidas a base de plantas pueden ser una herramienta eficaz para aumentar la secreción posprandial de hormonas gastrointestinales, así como promover la saciedad                                                                                                        |
| Eficacia de la dieta basada en plantas en la reducción del riesgo de diabetes tipo 2 Mellitus                                                                                                                                                     | Indonesia     | Farahdina Amelia Rahmah, <i>et al.</i> (Datos basados de 2011-2021)31             | Diseño de estudios transversales, de cohorte, de control de casos, de cruce aleatorizado y prospectivo | Tiene más de 45 años.                                                                                                                                                                                                                   | Eficaz en reducir el riesgo de T2DM en los pacientes. Puede reducir el peso corporal y el IMC porque esta dieta es baja en carbohidratos, grasas y también alta en fibra. Una alta cantidad de fibra en la dieta basada en plantas puede reducir la tasa de glucosa en sangre. |                                                              |                                                                                                                                                 | El consumo de una dieta basada en plantas por parte de los pacientes puede reducir el peso y el índice de masa corporal, la tasa de glucosa en sangre, además de influir en hormonas como la insulina, las hormonas intestinales, etc.                                      |
| La cantidad y la calidad de la grasa, como parte de una dieta vegana baja en grasa, están asociadas con cambios en la composición corporal, la resistencia a la insulina y la secreción de insulina. Un ensayo aleatorio controlado de 16 semanas | Washington DC | Hana Kahleova, Adela Hlozkova, <i>et al.</i> (octubre de 2016 - junio de 2017) 32 | Prueba controlada aleatoria                                                                            | 75 participantes adultos con sobrepeso o obesidad, hombres y mujeres, con un índice de masa corporal entre 28 y 40 kg/m <sup>2</sup> . La edad media del participante fue de 53.2 ± 12.6 años.                                          | Reducir la ingesta de grasas, especialmente saturadas y grasas trans Reducir la masa de grasa Reducir la resistencia a la insulina                                                                                                                                             | Escanear de absorción de rayos X duales,                     | Ingesta dietética, peso corporal, composición corporal, resistencia a la insulina y secreción de insulina, actividad física e ingesta dietética | Una dieta vegana baja en grasas de 16 semanas reduce la masa de grasa corporal, mejora la resistencia a la insulina y aumenta la secreción de insulina, haciéndola efectiva para mejorar la composición corporal y la salud metabólica en adultos con sobrepeso y obesidad. |

**Fuente:** elaboración propia.

Esta revisión analizó seis artículos de investigación que cumplieron los criterios de inclusión esbozados en la Figura 1, cada uno examinando la relación entre las DBP y los resultados relacionados con el peso entre adultos con sobrepeso y obesidad. Los hallazgos demuestran consistentemente los beneficios de adoptar un DBP para reducir el índice de masa corporal (IMC). Además de la pérdida de peso, se demostró que las DBP mejoran los parámetros metabólicos, incluidos los niveles de glucosa en sangre y la regulación hormonal, como la insulina y las hormonas intestinales. Estos cambios hormonales mejoran la eficiencia metabólica y apoyan una pérdida de peso sostenible. El alto contenido de fibra de las DBP también promueve la saciedad, lo que conduce a una reducción de la ingesta de energía general. En conjunto, estos beneficios destacan que las DBP proporcionan un enfoque prometedor y no invasivo para gestionar los riesgos de salud relacionados con la obesidad en los adultos.

## Discusión

El sobrepeso y la obesidad son los principales contribuyentes al aumento de la prevalencia de la hipertensión, la dislipidemia y el mal control de la glucosa, todos los cuales son factores de riesgo significativos para enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.<sup>33</sup> La prevalencia de la obesidad ha alcanzado niveles alarmantes, con 2,500 millones de adultos (43%) con sobrepeso, incluidos 890 millones (16%) que viven con obesidad, mientras que 37 millones de niños menores de 5 años y 390 millones de niños de 5 a 19 años tenían sobrepeso, de los cuales 160 millones eran obesos.<sup>2</sup> Esta epidemia ha alimentado un aumento en las enfermedades relacionadas con la obesidad, presentando una carga sanitaria global significativa.<sup>15,18-20</sup> Las intervenciones dietéticas son cada vez más reconocidas como estrategias efectivas para combatir la obesidad, con los TPB emergiendo como un enfoque prometedor.<sup>28,29,32</sup> Al enfatizar los alimentos integrales y ricos en nutrientes y minimizar los productos animales, las DBP abordan factores clave que contribuyen al aumento de peso, incluyendo la ingesta excesiva de calorías y la mala calidad nutricional.<sup>34</sup> Esta revisión destaca el potencial de las DBP para promover una pérdida de peso sostenible y mitigar los riesgos de enfermedades crónicas.

Los estudios incluidos en esta revisión también destacan la eficacia de las DBP en lograr la pérdida de peso y mejorar los resultados de salud generales. Por ejemplo, un ensayo clínico aleatorizado llevado a cabo en Washington, D.C., demostró que una intervención dietética baja en grasas y basada en plantas redujo significativamente el peso corporal al reducir la ingesta de energía y mejorar el metabolismo posprandial.<sup>29</sup> Estos efectos se atribuyeron a una mayor sensibilidad a la insulina, lo que resulta en una reducción de la grasa hepatocelular e intramiocelular. Esta intervención dietética no sólo facilitó la pérdida de peso, sino que también contribuyó a mejoras en los marcadores de salud metabólica, convirtiéndola en una opción de tratamiento viable para adultos con sobrepeso. Además, la naturaleza baja en grasas y alta en fibra de las DBP ayuda a regular el apetito y el equilibrio energético, reforzando aún más su eficacia como estrategia a largo plazo para la gestión de la obesidad.<sup>32</sup> Estos hallazgos subrayan el potencial de las DBP como solución práctica y basada en pruebas para la epidemia global de obesidad.

Las dietas basadas en plantas son particularmente eficaces para reducir el peso corporal y mejorar la composición corporal debido a su alto contenido en fibra y bajo en grasas. Los alimentos ricos en fibra promueven la saciedad a través de varios mecanismos. En primer lugar, reducen la densidad energética, ya que los alimentos ricos en fibra suelen ser menos densos en energía, proporcionando menos calorías para el mismo volumen de comida. En segundo lugar, aumentan el tiempo de masticación. Los alimentos ricos en fibra requieren más masticación, lo que ralentiza el proceso de comer y mejora la sensación de plenitud. En tercer lugar, la fibra causa distensión gástrica, expandiéndose en el estómago para ralentizar la digestión y prolongar la sensación de saciedad.<sup>34-36</sup> Además, el bajo índice glicémico de muchos alimentos basados en plantas ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre y evita los picos de insulina, apoyando aún más la salud metabólica.<sup>37,38</sup> Los estudios incluidos en esta revisión mostraron consistentemente reducciones significativas en el IMC, la masa grasa y la grasa visceral entre las personas que se adhieren a las DBP.<sup>36</sup> Estos beneficios hacen de las DBP una intervención no invasiva viable para gestionar el sobrepeso y la obesidad.

Además, las DBP influyen en las respuestas hormonales, mejorando la sensibilidad a la insulina y la función de las células beta. La reducción de la grasa visceral y ectópica observada en individuos que consumen DBP está relacionada con una mejora en el metabolismo de glucosa y un menor riesgo de diabetes tipo 2. La composición dietética de las DBP, especialmente sus altos niveles de carbohidratos complejos y proteínas vegetales, desempeña un papel vital en estos resultados. Las proteínas vegetales, aunque diferentes de las proteínas animales en composición de aminoácidos, han demostrado reducir la masa grasa y mejorar los perfiles lipídicos.<sup>28,29,32,39</sup> Esta combinación de beneficios subraya la eficacia de las DBP como un enfoque integral para la gestión de la obesidad.

Las dietas basadas en plantas (DBP) abarcan patrones vegetarianos que incluyen lácteos y huevos, así como patrones veganos que excluyen todos los productos animales.<sup>40</sup> Aunque son beneficiosas, estas dietas presentan desafíos en cuanto a la adecuación de micronutrientes, ya que los alimentos de plantas a menudo están desprovistos de vitamina B12 y contienen formas menos biológicamente disponibles de hierro y zinc.<sup>41,46</sup> En consecuencia, las personas que siguen las DBP —especialmente los patrones veganos— requieren un suplemento o fortificación adecuados para evitar carencias.<sup>41,47</sup> Además de las menos biológicamente disponibles proteínas de plantas en comparación con fuentes animales, que requiere una cuidadosa planificación dietética para garantizar una ingesta completa de aminoácidos esenciales.<sup>41</sup> Más allá de la nutrición, los factores culturales y socioeconómicos moldean la viabilidad de las DBP.<sup>48,49</sup> En regiones como Indonesia, donde las dietas tradicionales son relativamente ricas en plantas, el acceso a alimentos asequibles y ricos en nutrientes sigue siendo un obstáculo.<sup>44,45</sup>

Las preferencias dietéticas, la accesibilidad a alimentos a base de plantas y las normas culturales dietéticas desempeñan papeles significativos en la determinación de la adhesión a las DBP. En países de renta baja y media, la disponibilidad limitada de diversas opciones alimentarias a base de plantas y las restricciones económicas plantean barreras adicionales.<sup>50</sup> Adaptar las intervenciones de DBP para alinearlas con los sistemas alimentarios locales y las prácticas culturales es esencial para mejorar su

aceptabilidad y viabilidad.<sup>51</sup> Además, las iniciativas de salud pública deben centrarse en aumentar la conciencia sobre los beneficios para la salud de las DBP para fomentar su adopción a nivel comunitario.

Finalmente, las DBP ofrecen una prometedora solución basada en pruebas para la epidemia global de obesidad. Su capacidad para promover la pérdida de peso, mejorar la salud metabólica y reducir los riesgos de enfermedades crónicas se alinea con las prioridades de salud global. Sin embargo, para su implementación generalizada, es imperativo abordar desafíos como deficiencias nutricionales, aceptación cultural y barreras económicas. La investigación futura debe centrarse en la sostenibilidad a largo plazo de las DBP y explorar estrategias innovadoras para integrarlas en programas de salud pública. Al superar estos desafíos, las DBP tienen el potencial de transformar la gestión de la obesidad y mejorar significativamente los resultados de salud global.

Esta revisión tiene varias limitaciones, incluyendo la heterogeneidad de los diseños de estudio incluidos, tamaños de muestra pequeños y un enfoque en resultados a corto plazo, lo que limita la generalizabilidad y la aplicabilidad a largo plazo de los hallazgos. La falta de consideración de factores culturales y socioeconómicos, y la exploración limitada de las deficiencias en micronutrientes también plantean desafíos. A pesar de estas limitaciones, las DBP se revelan como opciones prometedoras para gestionar la obesidad y mejorar la salud metabólica.

## Conclusión

Las dietas basadas en plantas (DBP) gestionan eficazmente el sobrepeso y la obesidad al reducir el peso corporal, el IMC y la masa grasa al tiempo que mejoran la salud metabólica. Para maximizar los resultados clínicos, las posibles carencias nutricionales —específicamente la vitamina B<sub>12</sub>, el hierro y el zinc— deben abordarse a través de productos fortificados y suplementos. Los responsables de las políticas deben integrar la orientación sobre DBP en los programas dietéticos nacionales y garantizar la asequibilidad y accesibilidad de los alimentos de plantas con alta densidad nutricional. Además, la promoción de las

DBP apoya la sostenibilidad ambiental, ofreciendo un doble beneficio para la salud pública y planetaria. Por último, la investigación a largo plazo en curso es esencial para garantizar la seguridad, adhesión y eficacia de las DBP en diversas poblaciones.

### Conflictos de interés.

Los autores declaran que no tienen ningún conflicto de intereses.

### Financiamiento.

Los autores no recibieron ninguna ayuda financiera.

### Referencias

- WHO. Obesity2024: Available from: [https://www.who.int/health-topics/obesity/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/obesity/#tab=tab_1).
- WHO. Obesity and overweight2024: Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- NIHRD. Laporan Riskesdas 2013 (The 2018 Basic Health Research)2019: Available from: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/ep rint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>.
- Ministry of Health of The Republic of Indonesia. The 2023 Indonesia Health Survey2023: Available from: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>.
- Um S, Yom A, A. Muir J, Sopheab H. Overweight and obesity among women at reproductive age in Cambodia: Data analysis of Cambodia Demographic and Health Survey 2014. PLOS Global Public Health. 2023; 3:e0001768.
- de Juras AR, Hsu W-C, Hu SC. Prevalence and Determinants of the Co-Occurrence of Overweight or Obesity and Micronutrient Deficiencies among Adults in the Philippines: Results from a National Representative Survey. Nutrients. 2021; 13:2339.
- Nguyen DT, Hoang MV, Dao S, Do PH, Nguyen QD, Jewell J, et al. Estimating the health impacts of sugar-sweetened beverage tax for informing policy decisions about the obesity burden in Vietnam. PLOS ONE. 2023; 18:e0274928.
- Ayala-Marin AM, Iguacel I, Miguel-Etayo PD, Moreno LA. Consideration of Social Disadvantages for Understanding and Preventing Obesity in Children. Frontiers in Public Health. 2020; Volume 8 - 2020.
- Habbab RM, Bhutta ZA. Prevalence and social determinants of overweight and obesity in adolescents in Saudi Arabia: A systematic review. Clinical Obesity. 2020; 10:e12400.
- Javed Z, Valero-Elizondo J, Maqsood MH, Mahajan S, Taha MB, Patel KV, et al. Social determinants of health and obesity: Findings from a national study of US adults. Obesity. 2022; 30:491-502.
- Milliken-Smith S, Potter CM. Paternal origins of obesity: Emerging evidence for incorporating epigenetic pathways into the social determinants of health framework. Social Science & Medicine. 2021; 271:112066.
- Sowmya A, Daniel J, Sevvandhi S. Health-Related Dietary And Lifestyle Factors Among Obese And Non-Obese People In An Urban Population Of Puducherry-A Case Control Study. International Journal of Medical Science and Current Research (IJMSCR). 2024; 7:263-70.
- Zatońska K, Psikus P, Basiak-Rasała A, Stępnicka Z, Gawel-Dąbrowska D, Wołyniec M, et al. Obesity and Chosen Non-Communicable Diseases in PURE Poland Cohort Study. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18:2701.
- Mendonca CR, Noll M, de Carvalho Santos ASeA, Rodrigues APdS, Silveira EA. High prevalence of musculoskeletal pain in individuals with severe obesity: sites, intensity, and associated factors. Korean J Pain. 2020; 33:245-57.
- Molina-Garcia P, Miranda-Aparicio D, Ubago-Guisado E, Alvarez-Bueno C, Vanrenterghem J, Ortega FB. The Impact of Childhood Obesity on Joint Alignment: A Systematic Review and Meta-Analysis. Physical Therapy. 2021; 101.
- Adeyemi O, Rachel N, Garrison S, Johanna R, John W. Economic impacts of overweight and obesity: current and future estimates for eight countries. BMJ Global Health. 2021; 6:e006351.
- Stephenson J, Smith CM, Kearns B, Haywood A, Bissell P. The association between obesity and quality of life: a retrospective analysis of a large-scale population-based cohort study. BMC Public Health. 2021; 21:1990.
- Stella L, Lei S, Thomas L, Costan GM, Godfred OB, Nadia M, et al. Impact of overweight and obesity on life expectancy, quality-adjusted life years and lifetime costs in the adult population of Ghana. BMJ Global Health. 2020; 5:e003332.
- Ataey A, Jafarvand E, Adham D, Moradi-Asl E. The Relationship Between Obesity, Overweight, and the Human Development Index in World Health Organization Eastern Mediterranean Region Countries. Journal of Preventive Medicine and Public Health. 2020; 53:98-105.
- Adeyemi O, Rachel N, Garrison S, Jaynaide P, Johanna R, John W. Economic impacts of overweight and obesity: current and future estimates for 161 countries. BMJ Global Health. 2022; 7:e009773.

21. Chartrand DJ, Murphy-Després A, Alméras N, Lemieux I, Larose E, Després J-P. Overweight, Obesity, and CVD Risk: a Focus on Visceral/Ectopic Fat. *Current Atherosclerosis Reports*. 2022; 24:185-95.
22. Kozawa J, Shimomura I. Ectopic Fat Accumulation in Pancreas and Heart. *Journal of Clinical Medicine*. 2021; 10:1326.
23. Salam RA, Padhani ZA, Das JK, Shaikh AY, Hoodbhoy Z, Jeelani SM, et al. Effects of Lifestyle Modification Interventions to Prevent and Manage Child and Adolescent Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2020; 12:2208.
24. Bassin SR, Ferreira De Carvalho J, Gulati M. A Review of Plant-Based Diets for Obesity Management. *Endocrine Practice*. 2024; 30:779-89.
25. Ahmad SR. Plant-based diet for obesity treatment. *Frontiers in Nutrition*. 2022; Volume 9 - 2022.
26. Tricco A, Lillie E, Zarin W, O'Brien K, Colquhoun H, Levac D, et al. PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*. 2018; 169.
27. Zhu R, Fogelholm M, Poppitt SD, Silvestre MP, Møller G, Huttunen-Lenz M, et al. Adherence to a Plant-Based Diet and Consumption of Specific Plant Foods—Associations with 3-Year Weight-Loss Maintenance and Cardiometabolic Risk Factors: A Secondary Analysis of the PREVIEW Intervention Study. *Nutrients*. 2021; 13:3916.
28. Kahleova H, McCann J, Alwarith J, Rembert E, Tura A, Holubkov R, Barnard ND. A plant-based diet in overweight adults in a 16-week randomized clinical trial: The role of dietary acid load. *Clinical Nutrition ESPEN*. 2021; 44:150-8.
29. Kahleova H, Petersen KF, Shulman GI, Alwarith J, Rembert E, Tura A, et al. Effect of a Low-Fat Vegan Diet on Body Weight, Insulin Sensitivity, Postprandial Metabolism, and Intramyocellular and Hepatocellular Lipid Levels in Overweight Adults: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open*. 2020; 3:e2025454-e.
30. Klementova M, Thieme L, Haluzik M, Pavlovicova R, Hill M, Pelikanova T, Kahleova H. A Plant-Based Meal Increases Gastrointestinal Hormones and Satiety More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Processed-Meat Meal in T2D, Obese, and Healthy Men: A Three-Group Randomized Crossover Study. *Nutrients*. 2019; 11:157.
31. Rahmah FA, Masithoh A, Husna AF, Fadhila AR, Nurkhasanah N, Wahyurin IS. EFFECTIVENESS OF PLANT-BASED DIET ON REDUCING THE RISK OF TYPE 2 DIABETES MELLITUS: A LITERATURE REVIEW. *Media Gizi Indonesia*. 2022; 17:234-42.
32. Kahleova H, Hlozkova A, Fleeman R, Fletcher K, Holubkov R, Barnard ND. Fat Quantity and Quality, as Part of a Low-Fat, Vegan Diet, Are Associated with Changes in Body Composition, Insulin Resistance, and Insulin Secretion. A 16-Week Randomized Controlled Trial. *Nutrients*. 2019; 11:615.
33. Powell-Wiley TM, Poirier P, Burke LE, Després J-P, Gordon-Larsen P, Lavie CJ, et al. Obesity and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation*. 2021; 143:e984-e1010.
34. Clark MJ, and Slavin JL. The Effect of Fiber on Satiety and Food Intake: A Systematic Review. *Journal of the American College of Nutrition*. 2013; 32:200-11.
35. Van Kleef E, M. VTJC, C. VDBJG, and Zondervan C. Successful Development of Satiety Enhancing Food Products: Towards a Multidisciplinary Agenda of Research Challenges. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2012; 52:611-28.
36. Waddell IS, and Orfila C. Dietary fiber in the prevention of obesity and obesity-related chronic diseases: From epidemiological evidence to potential molecular mechanisms. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2023; 63:8752-67.
37. del Carmen Fernández-Figares Jiménez M. Plant foods, healthy plant-based diets, and type 2 diabetes: a review of the evidence. *Nutrition Reviews*. 2023; 82:929-48.
38. Mullins AP, Arjmandi BH. Health Benefits of Plant-Based Nutrition: Focus on Beans in Cardiometabolic Diseases. *Nutrients*. 2021; 13:519.
39. Wei S, Li C, Wang Z, Chen Y. Nutritional strategies for intervention of diabetes and improvement of  $\beta$ -cell function. *Bioscience Reports*. 2023; 43.
40. Magkos F, Tetens I, Bügel SG, Felby C, Schacht SR, Hill JO, et al. A Perspective on the Transition to Plant-Based Diets: a Diet Change May Attenuate Climate Change, but Can It Also Attenuate Obesity and Chronic Disease Risk? *Advances in Nutrition*. 2020; 11:1-9.
41. Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Children and Adolescents Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. *Nutrients*. 2023; 15:4341.
42. Lehmann J, Trübner M, Patzina A, Jeitler M, Hoffmann R, Kessler CS. The willingness to transition to a more plant-based diet among omnivores: Determinants and socioeconomic differences. *Appetite*. 2025; 206:107765.
43. Yang J, Bernard L, Ting A, Sullivan VK, Rebholz CM. Perceived motivators and barriers to consuming a plant-based diet: a qualitative research study. *BMC Nutrition*. 2025; 11:108.
44. Nurhasan M, Ariesta DL, Utami MMH, Fahim M, Aprillyana N, Maulana AM, Ickowitz A. Dietary

- transitions in Indonesia: the case of urban, rural, and forested areas. *Food Security*. 2024; 16:1313-31.
45. Rozaki Z. Chapter Five - Food security challenges and opportunities in indonesia post COVID-19. In: Cohen MJ, editor. *Advances in Food Security and Sustainability*: Elsevier; 2021. p. 119-68.
46. Koller A, Sabine R, Maria W, Jan G, Eliška S, Monika C, et al. Health aspects of vegan diets among children and adolescents: a systematic review and meta-analyses. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2024; 64:13247-58.
47. Bakaloudi DR, Halloran A, Rippin HL, Oikonomidou AC, Dardavesis TI, Williams J, et al. Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence. *Clinical Nutrition*. 2021; 40:3503-21.
48. Bunge AC, Mazac R, Clark M, Wood A, Gordon L. Sustainability benefits of transitioning from current diets to plant-based alternatives or whole-food diets in Sweden. *Nature Communications*. 2024; 15:951.
49. Fresán U, Errendal S, Craig WJ. Influence of the Socio-Cultural Environment and External Factors in Following Plant-Based Diets. *Sustainability*. 2020; 12:9093.
50. Viroli G, Kalmpourtzidou A, Cena H. Exploring Benefits and Barriers of Plant-Based Diets: Health, Environmental Impact, Food Accessibility and Acceptability. *Nutrients*. 2023; 15:4723.
51. Lassen AD, Christensen LM, Trolle E. Development of a Danish Adapted Healthy Plant-Based Diet Based on the EAT-Lancet Reference Diet. *Nutrients*. 2020; 12:738.



**Social Medicine**

Health For All

ISSN: 1557-7112