

Análisis de la capacidad saciante de legumbres

D. Planes¹, T. Sánchez-Moya, R. López-Nicolás, G. Ros-Berruezo, C. Frontela-Saseta

¹ *Department of Food Science and Nutrition. Faculty of Veterinary Sciences. Regional Campus of International Excellence "Campus Mare Nostrum". Murcia, Spain, david.planes@um.es*

El sobrepeso y la obesidad han crecido de forma progresiva en todo el mundo hasta afectar al 39% y al 13% de la población adulta respectivamente [1]. La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio entre la ingesta de alimentos y el gasto calórico. Por esto una de las más novedosas estrategias para luchar contra estas enfermedades es a través del control de la ingesta mediante el consumo de alimentos que ayuden a aumentar la saciedad, disminuyendo así el aporte calórico [2, 3]. Las legumbres, ampliamente recomendadas dentro de una alimentación saludable, han demostrado reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y de algunos tipos de cáncer [4] y algunos estudios relacionan su consumo con pérdida de peso y menor riesgo de desarrollar sobrepeso u obesidad, por lo que se están empezando a llevar a cabo diversos estudios para investigar su posible capacidad saciante [5]. En base a lo anterior, la presente revisión aborda el papel que desempeña un consumo regular de legumbres en la dieta sobre el control de la ingesta de alimentos, enfocando principalmente nuestra atención en la incidencia del sobrepeso y la obesidad.

Para ello se realizó una búsqueda bibliográfica en la que se encontraron pocos estudios disponibles sobre legumbres y saciedad, aunque en varios de ellos se puede observar evidencia entre el consumo de este grupo de alimentos y un menor índice de masa corporal, un menor riesgo de sufrir sobrepeso y un aumento de la saciedad, pero es necesario realizar más estudios controlados con el fin de esclarecer el efecto de la incorporación de cantidades adecuadas de legumbres en la dieta habitual sobre el control de la saciedad.

[1] OMS (2015) Obesidad y Sobrepeso (nota descriptiva nº 311). <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>

[2] Yuliana, N.D. Jahangir, M. Korthout, H. Choi, Y.H. Kim, H.K. Verpoorte, R. (2011) Comprehensive review on herbal medicine for energy intake suppression. *Obesity Reviews*. 12, 499-514.

[3] Blundell, J. de Graaf, C. Hulshof, T. Jebb, S. Livingstone, B. Lluch, A. *et al.* (2010). Appetite control: methodological aspects of the evaluation of foods. *Obesity Reviews*. 11, 251-270.

[4] Bouchenak, M. Lamri-Senhadj, (2013). Nutritional Quality of Legumes, and Their Role in Cardiometabolic Risk Prevention: A Review. *Journal of Medicinal Food*. 16(3), 185-198.

[5] McCrory, M.A. Hamaker, B.R. Lovejoy, J.C. Eichelsdoerfer, P.E. (2010) Pulse consumption, satiety, and weight management. *Advances in Nutrition*. 1, 17-30.