

Prueban que una alimentación saludable reduce el dolor crónico

11/09/2025

Un nuevo trabajo de investigación mostró resultados sobre la influencia de una dieta saludable en la reducción del dolor crónico musculoesquelético entre adultos con sobrepeso u obesidad. El estudio, publicado en el *European Journal of Nutrition*, se basó en una intervención de tres meses en la que 104 adultos modificaron sus hábitos alimentarios, según las Guías Alimentarias Australianas.

Durante el estudio, los investigadores de la University of South Australia propusieron a los participantes una disminución del 30% en la ingesta energética diaria: desde unos 9.100 kilojulios (unidad de energía en el Sistema Internacional) al inicio a 5.800 kilojulios al final del proceso. Un kilojulio equivale a 1000 julios y a aproximadamente 0.239 kilocalorías.

Se promovió el aumento de frutas, verduras, cereales integrales y carnes magras o sustitutos, así como la reducción de alcohol y alimentos ultraprocesados. Al finalizar los tres meses, los datos mostraron una mejora del 22% en la calidad general de la dieta, una cifra que evidencia cambios claros en el consumo diario de los participantes.

El mismo periodo mostró una reducción importante en el dolor musculoesquelético crónico: el porcentaje de quienes reportaron este tipo de dolor pasó de 50% antes de la intervención a 24% una vez terminada. Al analizar otros indicadores, los investigadores encontraron que la mayoría de los participantes registró una disminución de unos siete kilogramos de peso corporal.

La dieta impacta el dolor crónico sin depender del peso

Uno de los aportes principales de la investigación radica en

cuestionar la creencia de que la pérdida de peso representa el principal factor para la mejora del dolor crónico. Los responsables del estudio observaron cambios positivos en la severidad del dolor incluso en personas que no experimentaron grandes variaciones de peso en comparación con otros participantes.

Sue Ward, primera autora y doctoranda de la University of South Australia, indicó: “El dolor musculoesquelético crónico constituye una de las condiciones más comunes e incapacitantes a nivel mundial. Mientras que el exceso de peso suele considerarse un factor que presiona las articulaciones y amplifica el dolor, nuestro estudio mostró que lo que alguien consume puede influir de manera independiente en el dolor crónico”.

Ward también sostuvo que, “si bien la pérdida de peso ayuda a muchas personas, este estudio sugiere que mejorar la calidad de la dieta por sí sola también disminuye la gravedad del dolor de las personas. Este hallazgo ofrece esperanza a quienes viven con dolor crónico”.

El equipo de investigación observó además que las mejoras en el dolor guardaron relación directa con la calidad de la dieta, incluso al tomar en cuenta datos sobre peso, circunferencia de cintura y porcentaje de grasa corporal. Así, el análisis mostró que los resultados positivos no dependen exclusivamente del descenso de peso o de la adiposidad, sino que responden a la mejora de los patrones alimenticios.