LIFE Science Hub
JOURNAL OF SCIENCE
EXPANDING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION AND HEALTH

ORIGINAL RESEARCH

Nutrición paleolítica: veinticinco años después - Revisión de las pruebas

Dott. A. Colonnese[1]

1 Biólogo nutricionista, Italy

1. ABSTRACT

El estudio analizado reexamina, veinticinco años después de la formulación de la hipótesis de la “discordancia evolutiva”, la posible brecha entre los hábitos alimentarios y motores humanos del pasado y los contemporáneos. Dado que solo está disponible el resumen, no es posible reconstruir en detalle los métodos, los criterios de selección de las fuentes o los análisis cuantitativos. Los autores informan que las reconstrucciones antropológicas indican dietas ancestrales con menos carbohidratos refinados y sodio, más fibra y proteínas, y una proporción de grasas similar, pero sobre todo insaturadas.En el apartado de “La elección de Vivir en la Salud o en la Enfermedad” del Dr. A. Colonnese y R. Panzironi, la publicación contribuye sobre todo a la descripción del perfil nutricional atribuido a las poblaciones de cazadores-recolectores: mayor presencia de alimentos de origen animal y proteínas, menor presencia de carbohidratos refinados y mayor aporte de fibra en comparación con las dietas modernas. Los análisis etnográficos independientes respaldan una relevancia frecuente de los alimentos de origen animal en las sociedades de cazadores-recolectores, mientras que pequeños estudios en humanos sugieren mejoras metabólicas a corto plazo con modelos alimentarios inspirados en dichas características. Sin embargo, las definiciones de “dieta paleolítica” son variables y los metaanálisis no muestran una clara superioridad en el control glucémico respecto a otras dietas saludables. Por tanto, la narrativa está moderadamente respaldada, sobre todo en el plano descriptivo y mecanístico, no como demostración de una dieta ancestral única o de beneficios clínicos duraderos.

ONLINE ARTICLE

ARTICLE INFORMATION

Published: November 9, 2026
Updated: November 11, 2026

DOI 10.5281/zenodo.24140579

MISSION

LIFE Science Hub – Journal of Science nace con el objetivo de hacer accesible el saber científico sin renunciar al rigor metodológico, a la calidad de las fuentes y a la autoridad de los contenidos. La revista promueve la difusión del conocimiento en las ciencias de la salud, de la nutrición, de la medicina y de la longevidad, creando un puente entre el mundo de la investigación y la sociedad.

A través de artículos, revisiones, análisis en profundidad y aportaciones de expertos, el Journal pone en valor la medicina y la ciencia basadas en la evidencia, favoreciendo una correcta interpretación de los datos científicos y combatiendo la desinformación. Cada contenido se desarrolla con el objetivo de traducir la complejidad de la investigación en información comprensible, útil y aplicable, manteniendo intactos los principios de exactitud, transparencia e independencia científica.

Libre de condicionamientos políticos, industriales y comerciales, la revista se propone como un espacio editorial autorizado e independiente, dedicado a la promoción de la cultura científica, de la actualización profesional y del crecimiento de la conciencia sanitaria en la población.

2. ESTUDIO ANALIZADO

La pregunta de investigación era si la hipótesis de que el alejamiento de los hábitos alimentarios y motores de los cazadores-recolectores ha contribuido a las enfermedades crónicas modernas conservaba interés científico después de veinticinco años. La hipótesis evaluada es que algunos elementos recurrentes de las dietas ancestrales, como la menor presencia de carbohidratos refinados y el mayor contenido de fibra y proteínas, diferían sustancialmente de los hábitos alimentarios contemporáneos.El motivo de la pertinencia respecto al párrafo del libro es sobre todo descriptivo. La publicación objeto de la revisión de las pruebas refiere que las evidencias antropológicas indican una mayor disponibilidad de proteínas y fibra y una menor exposición a carbohidratos refinados en comparación con los modelos alimentarios modernos. Por lo tanto, respalda el segmento nutricional de la narración, pero no documenta directamente la reconstrucción histórica específica según la cual la caza cooperativa habría permitido la adquisición de presas más grandes.El estudio analizado no puede demostrar cuál era una única dieta paleolítica, porque las poblaciones del pasado vivían en contextos geográficos y estacionales muy diferentes. Tampoco puede probar que un solo factor alimentario cause las enfermedades crónicas contemporáneas. Los propios autores, en el resumen disponible, precisan que las reconstrucciones evolutivas generan hipótesis que deben verificarse con estudios epidemiológicos, clínicos y de laboratorio.

3. MATERIALES Y MÉTODOS DEL ESTUDIO ORIGINAL

La publicación es una síntesis conceptual de la literatura antropológica, nutricional y clínica desarrollada en torno a la hipótesis de la discordancia evolutiva. Los autores comparan en términos generales los rasgos atribuidos a las dietas de los cazadores-recolectores con los de las dietas modernas y señalan la existencia de ensayos controlados realizados en grupos de alto riesgo metabólico.En el material disponible no se mencionan un protocolo de revisión, las bases de datos consultadas, el periodo de búsqueda, los criterios de inclusión o exclusión de las publicaciones, el número de estudios evaluados, una evaluación formal del riesgo de sesgo, ni métodos estadísticos para combinar los resultados. Esta información no figura en el material disponible.Tampoco se mencionan los participantes, los grupos de control, la duración de las intervenciones, las dosis ni la composición cuantitativa de una dieta específica. Por lo tanto, la publicación no parece utilizable como ensayo clínico directo, sino como un artículo interpretativo basado en evidencias citadas por los autores.

4. RESULTADOS

En el resumen, los autores señalan que las dietas humanas ancestrales se caracterizaban por niveles mucho más bajos de carbohidratos refinados y sodio, niveles más elevados de fibra y proteínas, y cantidades de grasas y colesterol consideradas en conjunto comparables, con una prevalencia de grasas insaturadas. Las grasas insaturadas son grasas presentes, por ejemplo, en el pescado, los frutos secos y muchos alimentos vegetales; su presencia no equivale automáticamente a un efecto clínico favorable, el cual depende del patrón alimentario completo y del contexto individual.Los autores añaden que la actividad física de los cazadores-recolectores era mayor en comparación con la moderna y que esto conllevaba un mayor gasto energético. El texto disponible no proporciona valores cuantitativos de actividad física, estimaciones de macronutrientes, intervalos de confianza, valores P o detalles sobre las poblaciones antropológicas consideradas. Esta información no se menciona en el material disponible.El resultado más pertinente para el párrafo del libro es, por tanto, la afirmación general de que las reconstrucciones antropológicas describen, en comparación con las dietas modernas, una menor presencia de carbohidratos refinados y una mayor presencia de fibra y proteínas. El resumen también indica que los ensayos clínicos aleatorizados habían comenzado a mostrar posibles ventajas de los modelos alimentarios inspirados en los cazadores-recolectores en algunos grupos de riesgo, pero no especifica qué estudios, qué participantes ni qué resultados concretos.

5. INTERPRETACIÓN

En términos sencillos, el mensaje del estudio es que la transformación de los alimentos y la reducción del movimiento han modificado conjuntamente la forma

en que comemos y consumimos energía. En el pasaje pertinente del libro, la publicación no demuestra que todas las poblaciones paleolíticas comieran de la misma manera. Documenta, en cambio, una propuesta científica: en las reconstrucciones disponibles, muchos grupos de cazadores-recolectores habrían tenido una alimentación con alimentos menos refinados, más rica en fibra y proteínas, y con fuentes de grasas diferentes a las que predominan hoy en día.El segmento de la cadena respaldado por la publicación es: disponibilidad de alimentos silvestres y animales menor exposición a carbohidratos refinados y mayor presencia de proteínas y fibra perfil alimentario distinto al moderno. El paso siguiente, es decir, que este perfil reduzca la demanda de insulina o proteja contra la insulinorresistencia, requiere estudios experimentales y clínicos separados. La insulinorresistencia es una afección en la que las células responden con menor eficacia a la insulina, la hormona que ayuda a regular la glucosa en sangre.La fuerza interpretativa del estudio está limitada por la naturaleza heterogénea de las poblaciones ancestrales y por el hecho de que la dieta, la actividad física, la disponibilidad de alimentos, las infecciones y las condiciones de vida no pueden separarse con precisión en las reconstrucciones históricas. Por ello, la publicación es coherente con la narrativa del párrafo, pero no autoriza a transformar una descripción antropológica en una prescripción clínica generalizada.

6. EVIDENCIAS INDEPENDIENTES DE CONFIRMACIÓN

Una reconstrucción etnográfica independiente analizó las relaciones entre alimentos vegetales y animales en sociedades de cazadores-recolectores distribuidas en diferentes entornos. Los autores estimaron que el 73% de las sociedades consideradas obtenía más de la mitad de su subsistencia de alimentos animales y calcularon un aporte proteico estimado entre el 19% y el 35% de la energía, con carbohidratos estimados entre el 22% y el 40%. Este resultado confirma directamente el pasaje del libro relativo a la relevancia de los alimentos animales y a la mayor cuota proteica, pero deriva de reconstrucciones indirectas y no mide lo que comían las poblaciones paleolíticas originarias [1].Un pequeño estudio antes-después realizado en 12 jóvenes adultos aborígenes australianos evaluó dos semanas de alimentación basada casi exclusivamente en productos pesqueros. El modelo era muy pobre en carbohidratos, bajo en grasas y rico en proteínas; representaba una situación estacional tradicional con escasa disponibilidad de alimentos vegetales. Los triglicéridos en ayunas disminuyeron de 1,32 ± 0,33 a 0,61 ± 0,08 mmol/L y se observó una pequeña pero significativa mejora en la tolerancia a la glucosa y una reducción de la respuesta insulínica. El estudio confirma que un modelo específico bajo en carbohidratos y alto en proteínas puede modificar algunos indicadores metabólicos a corto plazo, pero no separa completamente el papel de la dieta del de la adaptación y no representa todas las dietas ancestrales [2].Un estudio clínico controlado adicional siguió a nueve adultos sanos, sedentarios y no obesos durante diez días de dieta compuesta por carne magra, frutas, verduras y frutos secos, sin cereales, lácteos ni legumbres. Sin pérdida de peso programada, el área bajo la curva de la insulina tras una carga oral de glucosa se redujo significativamente; también disminuyeron el colesterol total, el colesterol LDL y los triglicéridos. El área bajo la curva indica la exposición global del organismo a un valor medido a lo largo del tiempo. Esta evidencia es biológicamente coherente con la idea de que un modelo alimentario rico en alimentos no refinados puede reducir la secreción insulínica a corto plazo, pero la muestra era muy pequeña y cambiaron simultáneamente varias características de la dieta [3].En su conjunto, estos estudios respaldan la dirección general de la narración: en algunos modelos tradicionales o inspirados en ellos, los alimentos animales pueden tener un papel relevante, mientras que la ausencia de productos refinados y la presencia de vegetales pueden acompañarse de modificaciones metabólicas favorables a corto plazo. Sin embargo, no demuestran que tales resultados dependan exclusivamente del reparto de los macronutrientes, ni que sean atribuibles a un único modelo alimentario paleolítico.

7. EVIDENCIAS DISCORDANTES

Una revisión sistemática con metaanálisis de cuatro estudios aleatorizados, con un total de 98 participantes con alteraciones del metabolismo de la glucosa, no detectó diferencias estadísticamente significativas entre las dietas paleolíticas y otras dietas consideradas saludables en cuanto a glucemia en ayunas, insulina

en ayunas, hemoglobina glucosilada e índice HOMA-IR. El índice HOMA-IR es una estimación indirecta de la resistencia a la insulina obtenida a partir de la glucosa y la insulina en ayunas. Por ejemplo, para la glucemia en ayunas, la diferencia de medias estandarizada fue de –0,343, con un intervalo de confianza de –0,867 a 0,181 y un valor P de 0,200: el dato es compatible tanto con una posible pequeña ventaja como con la ausencia de una diferencia real [4].Esta evidencia no contradice la descripción antropológica de dietas con pocos alimentos refinados, más fibra o mayores proporciones de proteínas. Sin embargo, reduce la idea de que una dieta definida genéricamente como «paleolítica» sea ciertamente superior a otras dietas saludables para el control de la glucosa y la insulina. Las limitaciones principales son el número reducido de estudios y participantes, la corta duración de las intervenciones y las diferencias entre las dietas denominadas «paleolíticas».No se han identificado evidencias directamente discordantes lo suficientemente pertinentes sobre la mayor importancia relativa de los alimentos de origen animal en muchas reconstrucciones etnográficas; esto no demuestra la ausencia de resultados contrarios. Las reconstrucciones de la dieta prehistórica siguen siendo inevitablemente indirectas y dependientes del contexto ecológico, estacional y cultural.

8. QUADRO COMPARATIVO E SINTESI DELLE EVIDENZE

La tabla distingue la publicación objeto de la revisión de las evidencias independientes. Las pruebas sobre el perfil de las dietas ancestrales son principalmente reconstrucciones antropológicas; las pruebas sobre los efectos metabólicos en humanos están disponibles, pero aún son limitadas en cuanto a tamaño y duración.

Quadro comparativo

Referencia	Tipo de estudio	Población o modelo	Resultado principal	Dirección de la evidencia	Fuerza de la evidencia
Estudio original	Síntesis narrativa basada en evidencias antropológicas, nutricionales y clínicas	No se indica en el único resumen disponible	Informa de menos carbohidratos refinados y sodio, más fibra y proteínas, y grasas principalmente insaturadas en las dietas ancestrales reconstruidas	evidencia biológicamente coherente	moderada
[1]	Análisis etnográfico y reconstrucción nutricional	Sociedades de cazadores-recolectores mundiales	El 73% de las sociedades obtenía más de la mitad de su subsistencia de alimentos de origen animal; proteínas estimadas en un 19-35% de la energía	confirmación directa	moderada

[2]	Estudio pre-post no aleatorizado	12 adultos jóvenes aborígenes australianos	Dieta rica en pescado, muy baja en carbohidratos y alta en proteínas, asociada a una reducción de los triglicéridos y una mejora en la tolerancia a la glucosa	confirmación indirecta	baja
[3]	Estudio clínico controlado	9 adultos sanos, sedentarios y no obesos	Tras diez días, reducción de la insulina tras una carga de glucosa y de ciertos lípidos plasmáticos	evidencia biológicamente coherente	baja
[4]	Revisión sistemática y metaanálisis de estudios aleatorizados	98 participantes con metabolismo de la glucosa alterado	Ninguna diferencia estadísticamente significativa respecto a otras dietas saludables en cuanto a glucemia, insulina, hemoglobina glicosilada o HOMA-IR	evidencia discordante	moderada

9. SINTESI EDITORIALE E CONCLUSIONI

CONCLUSIONES

El estudio analizado respalda de forma coherente la descripción de que las dietas atribuidas a los cazadores-recolectores se distinguían de las dietas modernas por una menor presencia de alimentos refinados y una mayor relevancia relativa de proteínas y fibra. Las evidencias independientes confirman bastante bien esta reconstrucción general, sobre todo en lo que respecta al papel a menudo importante de los alimentos de origen animal en muchas poblaciones tradicionales.Los efectos metabólicos favorables observados en algunos estudios pequeños en humanos son prometedores, pero no demuestran que exista una dieta paleolítica única, ni que sea necesariamente superior a otras dietas saludables a largo plazo. El vínculo con la prevención de la resistencia a la insulina está respaldado a nivel biológicamente plausible y preliminar en el plano clínico, pero requiere estudios más amplios, más largos y con modelos alimentarios definidos de forma uniforme.

Aggiornato al 17/11/2026. Questo contenuto riflette una sintesi divulgativa delle evidenze scientifiche al momento della pubblicazione e non sostituisce il parere medico.

10. TRANSPARENCIA Y RESPONSABILIDAD CIENTÍFICA

La Inteligencia Artificial se ha empleado exclusivamente como herramienta de apoyo editorial y documental. Todos los contenidos, las interpretaciones, las citas bibliográficas y las conclusiones han sido verificados, revisados y aprobados por el autor, quien asume la plena responsabilidad científica de los mismos.

El manuscrito ha sido además sometido a una revisión por pares (peer review) independiente antes de su publicación.

Para garantizar la máxima transparencia, el historial completo del artículo, incluidas las fechas de envío, revisión, aceptación y publicación, así como la información sobre el proceso de revisión por pares, está disponible en la página dedicada al Historial del artículo.

11. RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

[1] **Plant-animal subsistence ratios and macronutrient energy estimations in worldwide hunter-gatherer diets**
Cordain et al., 2000
The American Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1093/ajcn/71.3.682

[2] **Metabolic adaptation to a low carbohydrate-high protein (?Traditional?) diet in Australian Aborigines**
O'Dea et al., 1982
Diabetologia
DOI: https://doi.org/10.1007/BF00254297

[3] **Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet**
Frassetto et al., 2009
European Journal of Clinical Nutrition
DOI: https://doi.org/10.1038/ejcn.2009.4

[4] **The Effect of the Paleolithic Diet vs. Healthy Diets on Glucose and Insulin Homeostasis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials**
Jamka et al., 2020
Journal of Clinical Medicine
DOI: https://doi.org/10.3390/jcm9020296