

Reivindicando a la dieta cetogénica. Más allá de la pérdida de peso.

Camberos Luna, Lucy Anita

2022-06-06

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5783>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

REIVINDICANDO A LA DIETA CETOGÉNICA. MÁS ALLÁ DE LA PÉRDIDA DE PESO

**Por: Dra. Lucy Anita Camberos Luna*

Recientemente, un régimen alimenticio que nació hace poco más de 100 años ha ganado popularidad ya que ha sido eficaz contra el exceso de peso y sus consecuencias, como colesterol y glucosa altos en la sangre, problemas de salud importantes en México. Se trata de la dieta cetogénica, que consiste en consumir del 75-90 % de nuestras calorías diarias a base de grasas saludables, y el resto de ellas en forma de proteínas y azúcares (carbohidratos). En una dieta balanceada los carbohidratos deberían representar por lo menos el 50 % de las calorías totales, ya que son nuestro combustible principal y no las grasas.

En redes sociales y diversas páginas de internet se ha propagado información que invita a los individuos a seguir este régimen, incluso sin necesidad de acudir con un profesional de la nutrición, o solo con el apoyo de aplicaciones móviles. Los resultados han hecho que la popularidad de la dieta crezca como espuma, pero de la misma manera la han desacreditado. La razón es que se han reportado varios casos de efectos negativos de la dieta, como daño renal, dolores de cabeza, pérdida de masa muscular, entre otros. Era de esperarse. La necesidad de una solución fácil contra la obesidad hace que los métodos milagro se antepongan al tratamiento más eficaz y seguro que es una dieta saludable y actividad física, porque éstos últimos parecen ser más complejos y lentos. Si la dieta cetogénica se lleva a cabo sin supervisión de un profesional de la nutrición, de preferencia certificado en dicho tratamiento, es de esperarse que no salga bien, ya que implica cambios drásticos en la alimentación que impactan de igual manera en la salud.

La dieta cetogénica simula las condiciones del ayuno en nuestro organismo, haciéndolo creer que no hemos ingerido alimentos, debido a que los carbohidratos están casi ausentes. Con esto se liberan señales de alerta obligando a nuestro organismo a utilizar sus reservas de energía, sobretudo la grasa, que se convierte en unos compuestos diseñados para proteger el cerebro en caso de ayuno prolongado; a este último estado se le conoce como "cetosis". De aquí surge el nombre de la dieta cetogénica, y la pérdida de peso es solo un efecto secundario de ella.

En 1921, en la Clínica Mayo (Minnesota, EUA), la dieta cetogénica fue creada como tratamiento para niños con epilepsia que no respondían a los fármacos. A partir del éxito de con este tipo de

pacientes se han hecho esfuerzos por extender su uso en otro tipo de enfermedades neurológicas como las enfermedades de Alzheimer y Parkinson. Incluso, con el paso de los años se han empleado otros métodos cetogénicos, además de la dieta, que también se asocian con neuroprotección, como el ayuno intermitente o el ejercicio. Por ejemplo, en el 2017, Castellano reportó resultados de un estudio con pacientes con enfermedad de Alzheimer quienes lograban la cetosis con ejercicio aeróbico y que mostraron mayor activación en el metabolismo cerebral, asociándose esto a mejoras cognitivas. En el 2018, autores neozelandeces publicaron resultados de un estudio con 38 pacientes con enfermedad de Parkinson que mostraron disminución de síntomas tras llevar la dieta cetogénica por 8 semanas. Estos son solo ejemplos de la evidencia creciente de los beneficios de la cetosis en el cerebro. Con lo anterior surgió el término “Neurocetoterapia” (Neuroketotherapeutics, Koppel y Swerdlow, 2018), para referirse a todos los métodos que aprovechan la cetosis para mejorar enfermedades del sistema nervioso.

Por lo tanto, una dieta cetogénica bien vigilada por un profesional de la nutrición no debe causar ningún tipo de daño, y es una opción de terapia prometedora para un gran número de pacientes con alteraciones neurológicas. Además, este tratamiento efectivamente debe mejorar el peso corporal, así como los niveles de glucosa y colesterol, como se ha reportado en diversos estudios con pacientes.

Por último, es importante agregar que no todos los individuos son candidatos para practicar la cetosis, que no todas las dietas altas en grasas son cetogénicas, y que es necesario continuar la investigación acerca de las ventajas de la cetosis, sobretodo en el campo de la neuroprotección que es su primera intención.

La autora es académica de la **Universidad Iberoamericana Puebla.**

Sus comentarios son bienvenidos.