

Las dietas cetogénicas

Una dieta **cetogénica** (“keto”) es una dieta extremadamente restrictiva en carbohidratos y de alto contenido graso.

Una dieta cetogénica restringe la ingesta de carbohidratos a menos de 25 a 50 gramos por día en un intento por mejorar los tejidos para usar las grasas o las **cetonas** (ácidos producidos por el hígado) como combustible durante la restricción de calorías. Las dietas cetogénicas típicamente recomiendan que sólo el 5 % de las calorías provengan de los carbohidratos, junto con el 75 % de las grasas y el 20 % de las proteínas.

Usos médicos de las dietas cetogénicas

Las dietas cetogénicas se utilizaron por primera vez en la década de 1920 para tratar la diabetes antes del descubrimiento de la insulina. Estas dietas también se usaron para tratar la epilepsia difícil de controlar en niños. Recientemente, las dietas cetogénicas se han promovido como dietas para bajar de peso y controlar la glucosa en sangre en pacientes con prediabetes y diabetes tipo 2. Las dietas cetogénicas pueden conducir a la pérdida de peso a corto plazo, pero esa pérdida de peso es similar a lo que se logra con otros enfoques dietéticos a largo plazo. Las dietas cetogénicas pueden mejorar la glucosa en sangre a corto plazo en pacientes con diabetes tipo 2, pero no hay evidencia científica concluyente de que estas dietas sean superiores a otros regímenes de pérdida de peso a largo plazo. Las afirmaciones sobre los beneficios de la dieta cetogénica para el cáncer, la demencia y la enfermedad de Parkinson no tienen fundamento científico.

¿Las dietas cetogénicas mejoran la salud?

Las dietas cetogénicas producen pérdida de peso para aquellos que usan con éxito esta estrategia para reducir la ingesta calórica general al limitar todos los alimentos ricos en carbohidratos como panes, pastas, arroz, pasteles, galletas y refrescos de cola. La mayoría de las frutas, legumbres y granos enteros también están esencialmente prohibidos. Actualmente, se desconocen datos a largo plazo sobre las dietas cetogénicas y los riesgos cardiovasculares, de cáncer y otras enfermedades crónicas, y las dietas bajas en carbohidratos se han relacionado con una mayor mortalidad.

¿Quién puede beneficiarse de una dieta cetogénica?

Las personas que desean perder peso utilizando un enfoque muy estructurado pueden beneficiarse de una dieta keto. Para los pacientes con prediabetes o diabetes tipo 2, limitar los carbohidratos al 5 % de las calorías puede ayudar a controlar la glucosa en la sangre si contribuye a la pérdida de peso y al mantenimiento del peso.

Posibles riesgos y efectos secundarios de una dieta cetogénica

Es frecuente experimentar fatiga durante el ejercicio, poca energía mental, aumento del apetito, trastornos del sueño, calambres musculares, estreñimiento, náuseas y malestar estomacal. A largo plazo, una dieta en la que solo el 5 % de las calorías totales provienen de los carbohidratos hace que sea imposible obtener cantidades óptimas de fitonutrientes antioxidantes que se encuentran en las frutas y verduras. En las primeras 2 semanas de la dieta, puede haber aumentos significativos en la producción de orina y cambios en el nivel de líquidos que pueden requerir el ajuste de medicamentos

Autores: Dr. Zhaoping Li, PhD; Dr. David Heber, PhD

Afiliaciones de los autores: Center for Human Nutrition, David Geffen School of Medicine at UCLA, Los Angeles, California.

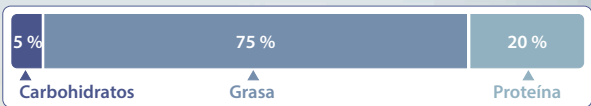
Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: Dr. Heber informó que recibe honorarios personales de Herbalife Nutrition. No se informó ninguna otra divulgación de conflictos.

Fuente: Abbasi J. Interest in the ketogenic diet grows for weight loss and type 2 diabetes (Crece el interés en la dieta cetogénica para la pérdida de peso y la diabetes tipo 2). *JAMA*. 2018;319(3):215-217.

La dieta cetogénica

La dieta cetogénica se desarrolló por primera vez en la década de 1920 para el tratamiento de la diabetes y la epilepsia pediátrica. Ahora está asociada con pérdida de peso y control de glucosa en sangre para los pacientes con prediabetes y diabetes tipo 2.

Fuentes de calorías recomendadas



Alimentos que se deben comer

- + Productos lácteos enteros
- + Carnes y aves
- + Vegetales sin almidón
- + Coco y aceites de oliva
- + Frutos secos y semillas
- + Aguacate
- + Aceitunas
- + Huevos



Alimentos que se deben evitar

- Granos (productos de panificación)
- Avena, arroz y quinoa
- Tortillas de maíz o de harina
- Verduras ricas en almidón
- Papas
- Frijoles
- Pasta
- Fruta



Posibles riesgos y efectos adversos

Baja energía física y mental, hambre, trastornos del sueño, calambres musculares, estreñimiento y malestar estomacal durante las primeras 2 semanas de la dieta.

El aumento de la producción de orina y los cambios de líquidos en el cuerpo pueden requerir un ajuste en los medicamentos de la diabetes, la presión arterial y la insuficiencia cardíaca.

para la hipertensión, insuficiencia cardíaca y diabetes. Es importante consultar con un médico antes de que probar una dieta cetogénica. Debe cambiar su dieta solo bajo la supervisión de un médico y un dietista registrado.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Mayo Clinic

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/weight-loss/in-depth/the-truth-behind-the-most-popular-diet-trends-of-the-moment/art-20390062>

La Hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.