

Cetosis y Hormonas



La dieta cetogénica ofrece muchos beneficios a nivel físico, ya que nos puede ayudar a quemar grasa y a perder peso.

Pero esto sólo sucede gracias a los cambios hormonales provocados por la disminución de carbohidratos de la dieta.

Conoce el efecto
de la cetogénesis
sobre las 3 principales
hormonas del cuerpo



¡Primero lo primero!

La cetosis es un proceso inducido al reducir los carbohidratos de la dieta, es decir eliminamos la principal fuente de energía, o sea la glucosa.

Al quedarse sin esta fuente, obligamos al cuerpo a buscar otra opción para mantenernos activos.

Es entonces cuando nuestro metabolismo comienza a utilizar la grasa almacenada como alternativa, el tomar esta ruta produce cuerpos cetónicos, que nos suministran energía.

De aquí el famoso nombre de
“dieta cetogénica
o su traducción al inglés
Keto”.



1

Insulina: ¡Así es, hablamos una vez más de la insulina!

Esta es una de las hormonas clave en la cetosis, ya que además de regular el azúcar en sangre, esta hormona es la encargada de indicar si se quema grasa o no.

Al comer carbohidratos, el páncreas libera dosis de insulina, que inclinan al cuerpo a almacenar grasa. En el caso de la dieta keto desaparece el consumo de carbohidratos, por lo tanto, el páncreas deja de liberar insulina y se produce la quema de grasa.





En la diabetes y la resistencia a la insulina, la dieta cetogénica puede ayudar.

Diversos estudios han demostrado que una dieta cetogénica supervisada puede revertir la resistencia a la insulina, reducir el azúcar en sangre, el síndrome de ovario poliquístico, aumentar la fertilidad y hacer que los pacientes dejen de tomar medicamentos para la diabetes.

2

Tiroides u hormonas tiroideas

T₃

T₄



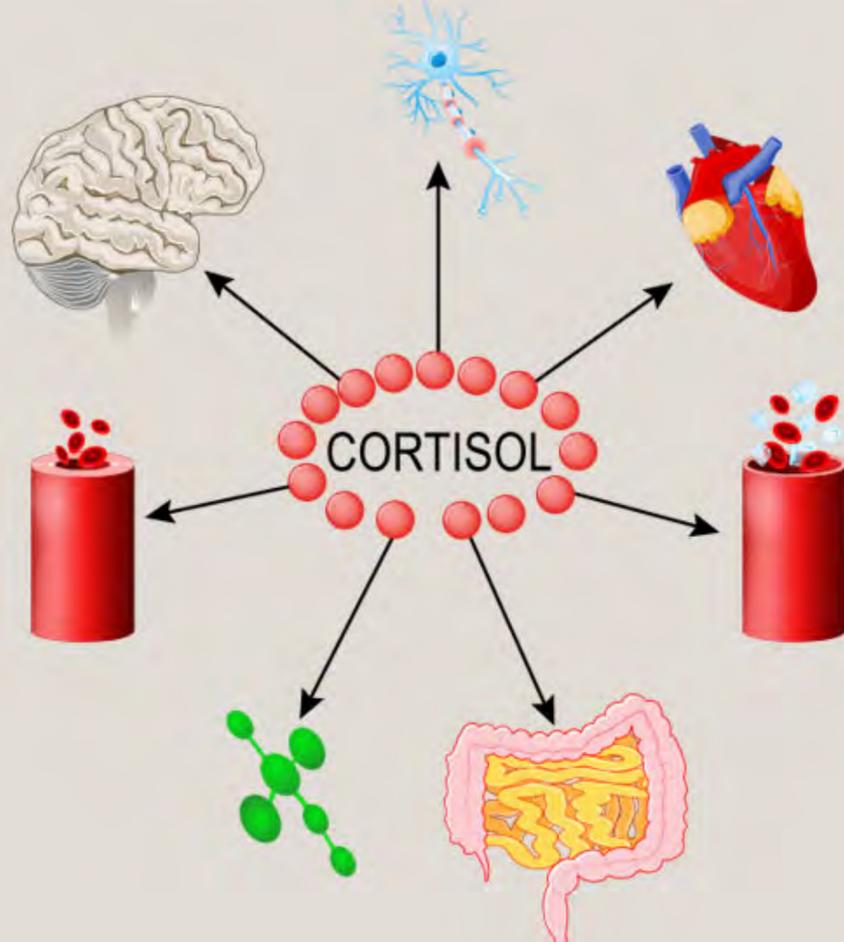
Las hormonas tiroideas ejercen diferentes funciones en el cuerpo, las hormonas primarias T3 y T4, actúan en la mayoría de las células humanas para aumentar la tasa metabólica, regular el peso corporal, desarrollar músculo, fortalecer los huesos y mucho más.

Se ha demostrado que el hecho de reducir los carbohidratos como en la dieta cetogénica, ayudamos a reducir los niveles circulantes de T3 y a mejorar la sensibilidad a las hormonas tiroideas, es decir, se necesitan menos cantidad de hormonas para producir el mismo efecto.

Estudios dirigidos en trastornos de la tiroides, han demostrado que los pacientes con tiroiditis autoinmune, tuvieron reducciones significativas en los anticuerpos antitiroideos después de 3 semanas de una dieta baja en carbohidratos.

3

Cortisol, la famosa hormona del estrés.



Una de las tríadas más conocidas para la salud, es el azúcar o glucosa en sangre, la insulina y el cortisol, éstas se encuentran estrechamente relacionadas.

El cortisol es una hormona que influye en casi todas las células humanas, que ésta se encuentre muy elevada, puede provocar que se estimule el almacenamiento de grasa y aumenten los niveles de glucosa en sangre, por lo tanto, la insulina.



En momentos de estrés, como la sobrecarga de trabajo, mala alimentación, como consumir un exceso de carbohidratos simples o azúcares, hábitos como no dormir lo suficiente, no hacer ejercicio, y no estar suficientemente hidratado con sodio y magnesio, provocan inflamación y por lo tanto el aumento de la tríada de hormonas.

Así que, una intervención baja en carbohidratos reduce la inflamación y la tríada, cortisol, insulina y glucosa, recuerda acompañar este proceso de buenos hábitos, como dormir suficiente, no sobre entrenar y equilibrar tu hidratación con sodio y magnesio.



Te servirá saber que la dieta keto también mejora la fertilidad.



Estudios han demostrado que una dieta baja en carbohidratos tiene un impacto en la fertilidad, ya que reduce la insulina circulante, rebalancea las hormonas, ayuda a mujeres estériles a reanudar una ovulación saludable, mejorar los índices de embarazo y aumenta la cuenta de esperma en los hombres.



**Recuerda que antes de
empezar una dieta Keto,
deberás consultar con tu
médico y nutriólogo, no
inicies una dieta sin antes
saber si esta es apta para ti.**

Si te interesó te invitamos a profundizar en el tema, visita
el artículo <<Qué sucede durante la dieta Keto>> en la
sección <<Conoce más>>

Fuente:

Fery F. et al. (1982) Hormonal and metabolic changes induces by an isocaloric isoproteinic ketogenic diet in healthy subjects. Diabete Metab 8 (4). Dsponible en Línea: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6761185>

José Moreno-Sepúlveda, Magdalena Capponi. Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. Rev Med Chile 2020; 148: 1630-1639.

Wilcox G. Insulin and insulin resistance. Clin Biochem Rev. 2005 May;26(2):19-39. PMID: 16278749; PMCID: PMC1204764.