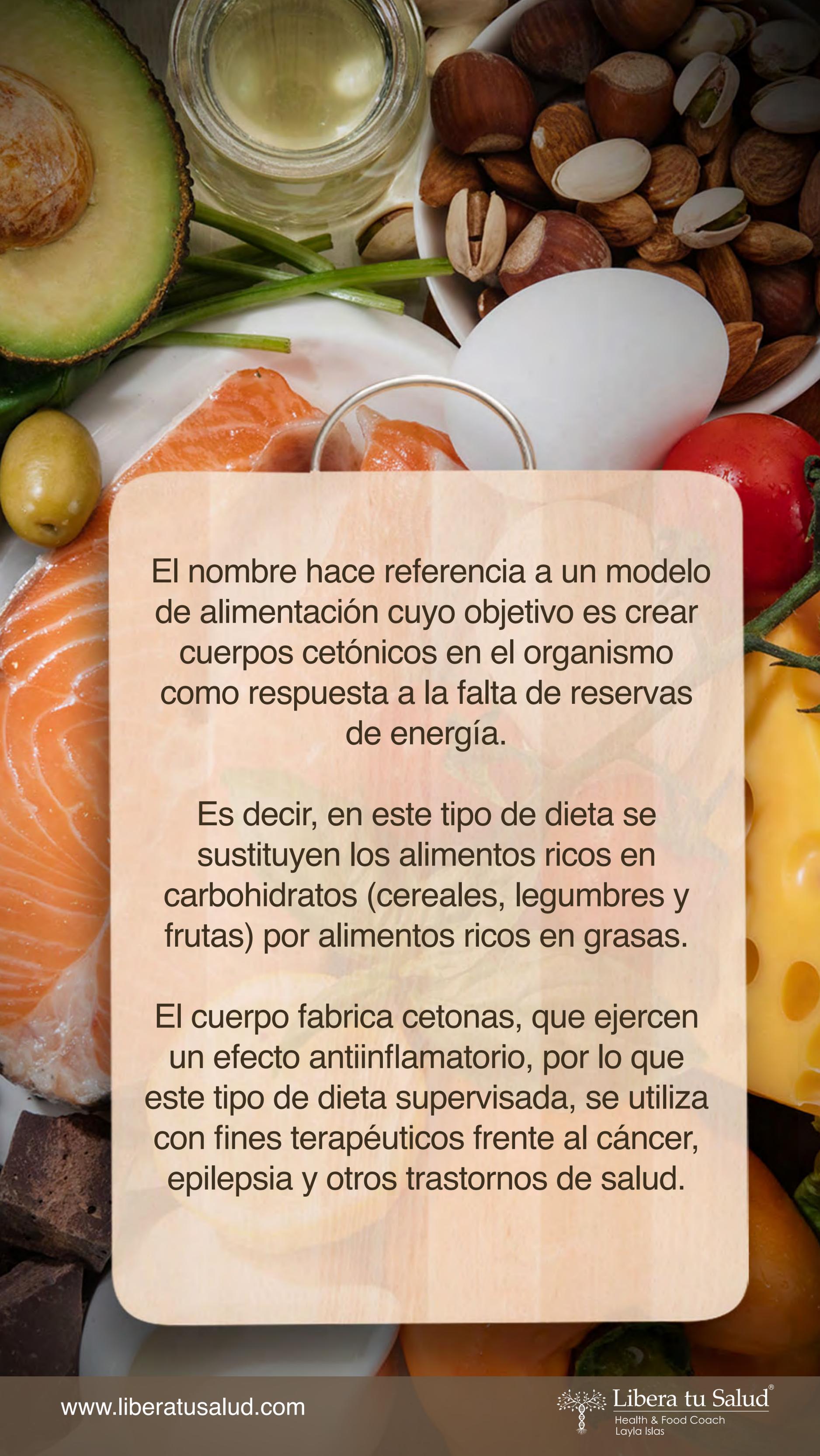


¿Qué es la dieta cetogénica?



El término hoy popular de “dieta keto” es la adaptación del término dieta cetogénica.

A collage of various healthy foods including salmon, avocado, nuts, and vegetables. The background features a large piece of salmon, a sliced avocado, a bowl of mixed nuts (almonds, hazelnuts, walnuts), green onions, a whole egg, a tomato, and a slice of Swiss cheese. A small glass jar containing a yellowish liquid is also visible.

El nombre hace referencia a un modelo de alimentación cuyo objetivo es crear cuerpos cetónicos en el organismo como respuesta a la falta de reservas de energía.

Es decir, en este tipo de dieta se sustituyen los alimentos ricos en carbohidratos (cereales, legumbres y frutas) por alimentos ricos en grasas.

El cuerpo fabrica cetonas, que ejercen un efecto antiinflamatorio, por lo que este tipo de dieta supervisada, se utiliza con fines terapéuticos frente al cáncer, epilepsia y otros trastornos de salud.

Puedes probar:

KETO

La mayor parte de la energía en la dieta cetogénica se obtiene de las grasas

(más del **60%**)

El consumo de proteínas es moderado (**20%**)

sin embargo, los carbohidratos se limitan a unos

20-50 gramos diarios (5%).

Los beneficios de la dieta cetogénica se relacionan con la entrada del metabolismo en estado de cetosis. Esto ocurre cuando el cuerpo necesita energía y la toma de las grasas en vez del azúcar de los carbohidratos.

Para convertir la grasa en fuente de energía, el hígado la transforma en cuerpos cetónicos. Este proceso recibe el nombre de cetosis.

Las células están preparadas para sustituir la glucosa por cuerpos cetónicos como fuente de energía.

Todas las células pueden hacerlo, incluidas las neuronas, pues es un error la creencia de que el azúcar que necesita el cerebro puede conseguirse únicamente de los alimentos.



Las neuronas pueden conseguir hasta el **60%** de la energía que necesitan de los cuerpos cetónicos y el **40%** restante de la glucosa producida por el organismo a partir de los aminoácidos y otras moléculas (glucogénesis).

En cuanto se vuelve a consumir carbohidratos
**(son suficientes
de 20 a 50 g diarios
para que circule suficiente
glucosa en sangre)**

la cetosis se detiene, pues las células prefieren la glucosa como fuente inmediata de energía y las grasas vuelven a su función de reserva.

Pero si no consumimos carbohidratos e ingerimos alimentos ricos en grasas, el estado de cetosis puede mantenerse en el tiempo.

Los alimentos que no se pueden consumir son:



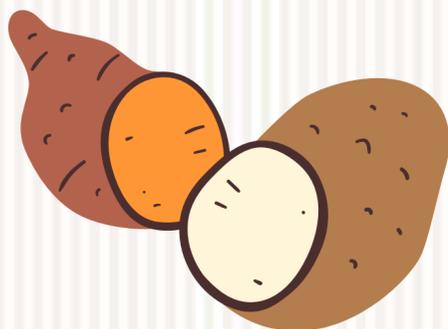
Cereales

(en cualquier forma, tanto integrales como refinados).

Productos con
**azúcares
añadidos.**



Frutas



Legumbres, papas

y otros tubérculos
ricos en almidones.

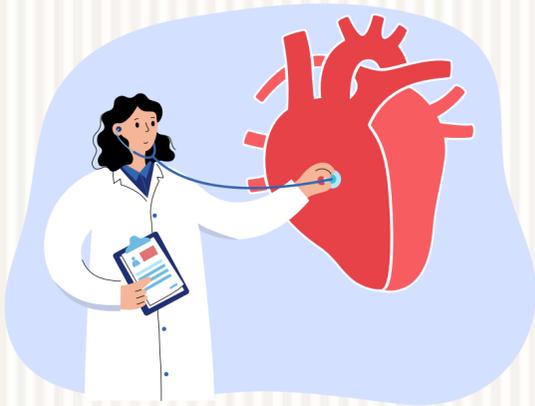
Los defensores de la dieta cetogénica explican los beneficios de este tipo de alimentación, pero también existen algunos riesgos.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS DE LA CETOSIS?



Pérdida de peso:

al movilizarse las reservas de grasa, esta se reduce en el cuerpo. La pérdida de peso se produce cuando la ingesta de calorías es inferior a las que se gastan. La restricción calórica que permite perder peso, se ve favorecida por el hecho de que la cetosis reduce el apetito.



Salud cardiovascular:

algunas personas mejoran a corto plazo los niveles de colesterol y triglicéridos. Sin embargo, este efecto beneficioso no se puede generalizar a todas las personas.



Diabetes tipo 2:

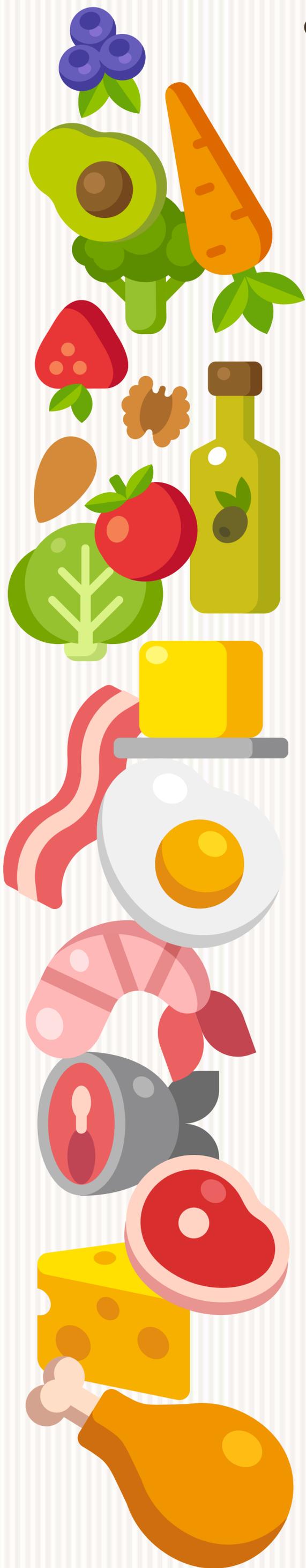
mejora la sensibilidad a la insulina y varios factores de riesgo que llevan a la diabetes, como la obesidad y los niveles de glucosa altos en sangre.



Epilepsia y enfermedad de Parkinson:

Algunos casos que no responden a los medicamentos, mejoran significativamente con una dieta cetogénica.

¿TIENE RIESGOS LA CETOSIS?



A corto plazo el estado de cetosis puede ir acompañado de ciertas molestias, como dolor de cabeza, cansancio, mal aliento (los cuerpos cetónicos tienen un olor característico), náuseas y estreñimiento, que se puede corregir consumiendo alimentos muy ricos en fibra y abundante agua.

Los síntomas pueden durar días o semanas

Algunos estudios señalan que existe un riesgo aumentado de desarrollar cálculos (piedras) en los riñones.

La salud cardiovascular a largo plazo puede verse afectada por la deficiencia de nutrientes y compuestos beneficiosos que se encuentran en las legumbres y los cereales integrales.

Algunas personas pueden responder con un incremento de los niveles de colesterol.

¿TIENE RIESGOS LA CETOSIS?



La dieta cetogénica reduce los niveles de hormona tiroidea T3. Por tanto, está contraindicada en las personas con hipotiroidismo.

Aumenta los niveles de cortisol, la hormona del estrés, que se asocia con procesos inflamatorios y reducción de la inmunidad.



Para evitarlo, conviene acompañar la dieta cetogénica de un tiempo extra para el descanso, el sueño y la relajación.



Las personas que toman medicamentos para tratar la diabetes deben consultar con el médico antes de iniciar una dieta cetogénica, por lo que las dosis necesarias de los medicamentos se pueden reducir.

En estos casos es imprescindible el control médico.





La dieta cetogénica está contraindicada en las personas con problemas renales, con una diabetes descontrolada, infecciones o trastornos alimentarios y en general, en las personas que toman medicamentos, a menos que se realice bajo control de un médico experto.

Libera Tu Salud, siempre te recomienda que antes de empezar cualquier dieta o programa, consultes con tu médico o nutriólogo.

Fuentes:

Robert G. Levy et al. Ketogenic diet and other dietary treatments for epilepsy. Cochrane Database Systematic Reviews.

Elizabeth E. Bailey et al. The use of diet in the treatment of epilepsy. Epilepsy and Behavior.

Engin Kose et al. Changes of thyroid hormonal status in patients receiving ketogenic diet due to intractable epilepsy. Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism.

William S Yancy Jr. et al. A low-carbohydrate, ketogenic diet versus a low-fat diet to treat obesity and hyperlipidemia: a randomized, controlled trial. Annals of Internal Medicine.