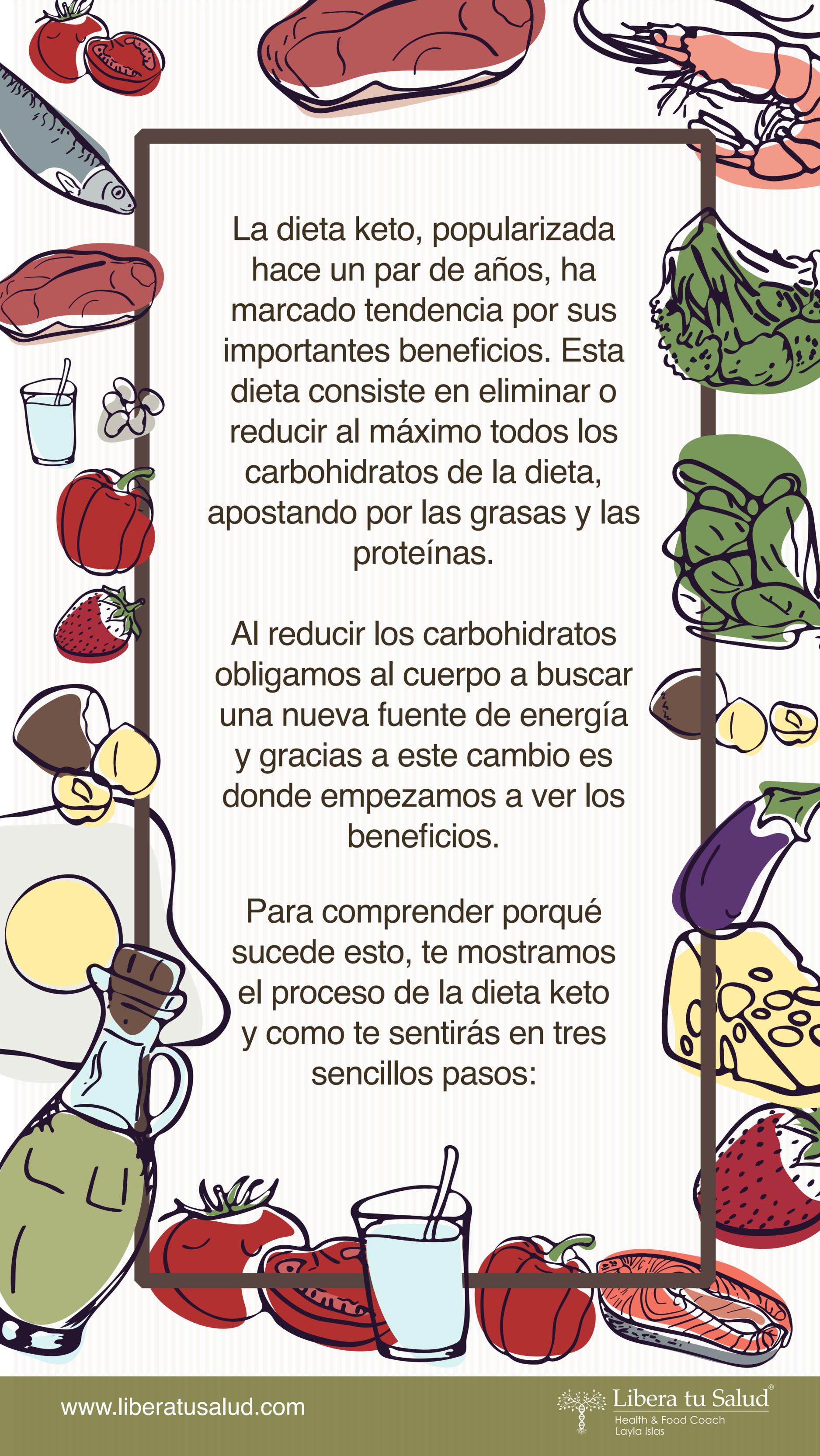




¿Qué pasa en tu
cuerpo durante la
dieta KETO?

CETOSIS



La dieta keto, popularizada hace un par de años, ha marcado tendencia por sus importantes beneficios. Esta dieta consiste en eliminar o reducir al máximo todos los carbohidratos de la dieta, apostando por las grasas y las proteínas.

Al reducir los carbohidratos obligamos al cuerpo a buscar una nueva fuente de energía y gracias a este cambio es donde empezamos a ver los beneficios.

Para comprender porqué sucede esto, te mostramos el proceso de la dieta keto y como te sentirás en tres sencillos pasos:

Lo primero que tienes que saber es que en condiciones normales el cuerpo obtiene la energía o glucosa a través de los carbohidratos de la dieta, como: pan, pasta, papa, tortilla, etc.

Al iniciar una dieta Keto, el objetivo es reducir en gran medida esta principal fuente de energía, obligando al cuerpo a utilizar la grasa almacenada como alternativa.

Este estado se denomina cetosis y lograrlo es el objetivo deseado para empezar a oxidar grasa y perder peso.



La cetosis con manzanas

¿Por qué una dieta cetogénica es buen instrumento para la pérdida de grasa y para sentir menos inflamación?

1

La cetosis es un cambio metabólico

que ocurre en el cuerpo después de la eliminación o disminución de carbohidratos de la dieta a menos de 60 g al día, dependiendo de la estatura, edad, actividad física y género.

La cetosis más efectiva es de cero carbohidratos, pero es una meta muy difícil de alcanzar.

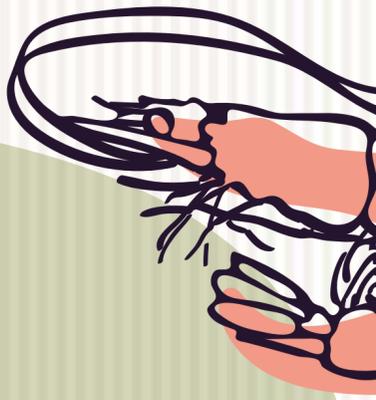
Al efectuar la disminución de carbohidratos, el cuerpo no tiene la fuente de energía más importante y comienza liberar todas las reservas de glucosa almacenadas en el hígado, **que pueden durar de 2 a 24 horas**, dependiendo de qué tan bien cenaste la noche anterior y de tus actividades durante el día.

2

Al terminarse esas reservas, el cuerpo empezará a consumir la proteína del cuerpo

para poder convertirla en glucosa y mantener niveles en sangre suficientes como para continuar con tu rutina.

Que el cuerpo comience a consumir la proteína puede provocar una pérdida muscular, ya que si no obtienes suficiente proteína de los alimentos, el cuerpo la consumirá de los músculos, y esto no es lo deseado.



Durante la primera semana podrás experimentar la famosa “gripe keto”, causada por la transición de la fuente de energía y por la reducción de niveles de insulina.



Los síntomas más comunes son dolor de cabeza, dolor de cuerpo, cansancio o náuseas, y pueden ser solucionados rápidamente con una correcta hidratación.

3

Posteriormente el cuerpo necesitará una fuente de energía mas eficiente,

por lo que opta por utilizar

la grasa almacenada, ya que ésta es más eficaz, puesto que aporta más calorías por gramo que las proteínas y los carbohidratos (**1 g de grasa brinda 9 calorías, contra las 4 calorías que aportan las proteínas y carbohidratos**).

Las grasas viajan a través de la circulación sanguínea para llegar al hígado, donde son procesadas para convertirse en cuerpos cetónicos.

Después, los cuerpos cetónicos circulan de regreso hacia el torrente sanguíneo y son recogidos por el músculo y otros tejidos para alimentar el metabolismo del cuerpo en lugar de la glucosa. De ahí el nombre de la dieta cetogénica o keto en inglés.

Durante este momento se utiliza la grasa como fuente energética, que además es más rentable y limpia.



Hace años se consideraba que los cuerpos cetónicos sólo eran sustancias de desecho, hoy se sabe que además pueden ser utilizados como sustrato de energía para el cerebro, el corazón y en pequeña medida por otros tejidos.

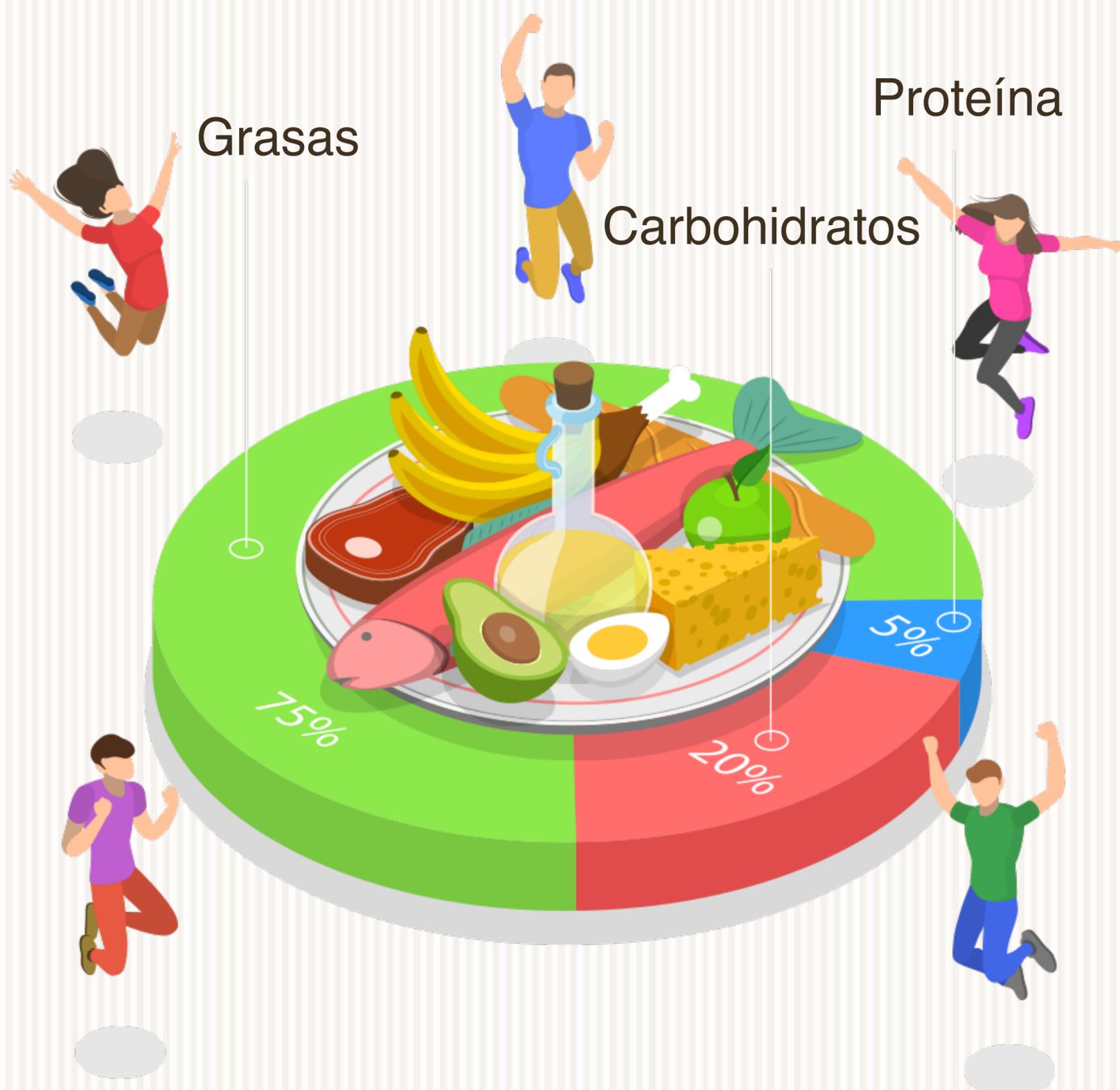
Al no tener carbohidratos, la insulina está de vacaciones.

En el caso de la diabetes, esta dieta ayuda a reducir los requerimientos de los medicamentos, de hecho hay muchos pacientes a los que se les prescribe dieta cetogénica porque no pueden controlar su glucosa; el objetivo quizá no es bajarlos de peso; pero en 2 semanas se estabilizan sin medicamentos y partiendo de ahí, poco a poco se van retomando los carbohidratos.

Los resultados dependen de cuánto exceso de peso tengas y el nivel del déficit calórico.

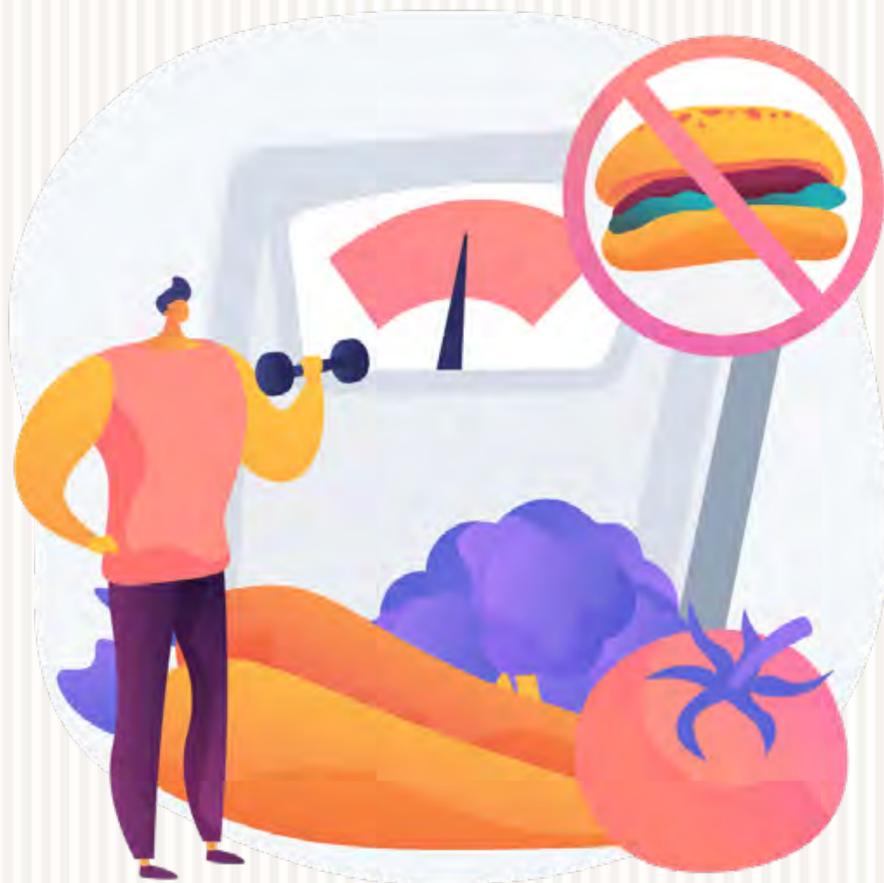
Una persona a la que le sobran 5 Kg de grasa puede perder 1 Kg en una semana, pero si le sobran 20 Kg, puede perder en una quincena 4 a 5 Kg.

Entre mayor sea el excedente de grasa, más rápida será la pérdida y al contrario, a una persona que sólo le sobran 2 Kg, probablemente se tarde 2 o 3 semanas en eliminarlos.



El ejercicio en cetosis

No hay prohibición para hacer ejercicio desde el día 1, el tema es que muchos se sienten con hambre, cansados, mareados, con dolor de cabeza, y si se ponen a hacer ejercicio, se sentirán peor, y estos síntomas no son causados por el ejercicio. Al revés, lo necesitamos, puesto que el ejercicio le demanda más energía al cuerpo, por ende consumes más rápido la grasa almacenada.



Si te gustaría conocer los diferentes estilos de dieta keto te invitamos a visitar el texto <<Tipos de dietas keto o cetogénicas>> en la sección de <<Dietas y programas>>

Referencia:

Di Marco Diego. (2019). Sistema Di Marco. Editorial Urano. pp. 82; 98; 224-227
https://d-medical.com/wp-content/uploads/d-m%C3%A9dical-%C2%B7-Programa-Educactivo-Diabetes-tipo-1-Ni%C3%B1o-Adolescente-%C2%B7-Enero-2020-Definitivo_compressed.pdf

Swasti Tiwari, Shahla Riaz, and Carolyn A. Ecelbarger. 01 OCT 2007
<https://doi.org/10.1152/ajprenal.00149.2007>
<https://www.physiology.org/doi/full/10.1152/ajprenal.00149.2007>

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-betahidroxibutirato-capilar-monitorizacion-cetoacidosis-diabetica-S1575092211001975>