

# El cerebro bajo la dieta cetogénica



Los trastornos que afectan al cerebro y la médula espinal responden bien al enfoque cetogénico, porque el cerebro opera con más eficiencia con cetonas que con glucosa.

Te mostramos lo que la ciencia ha revelado sobre las formas específicas en que la cetosis puede protegerte.



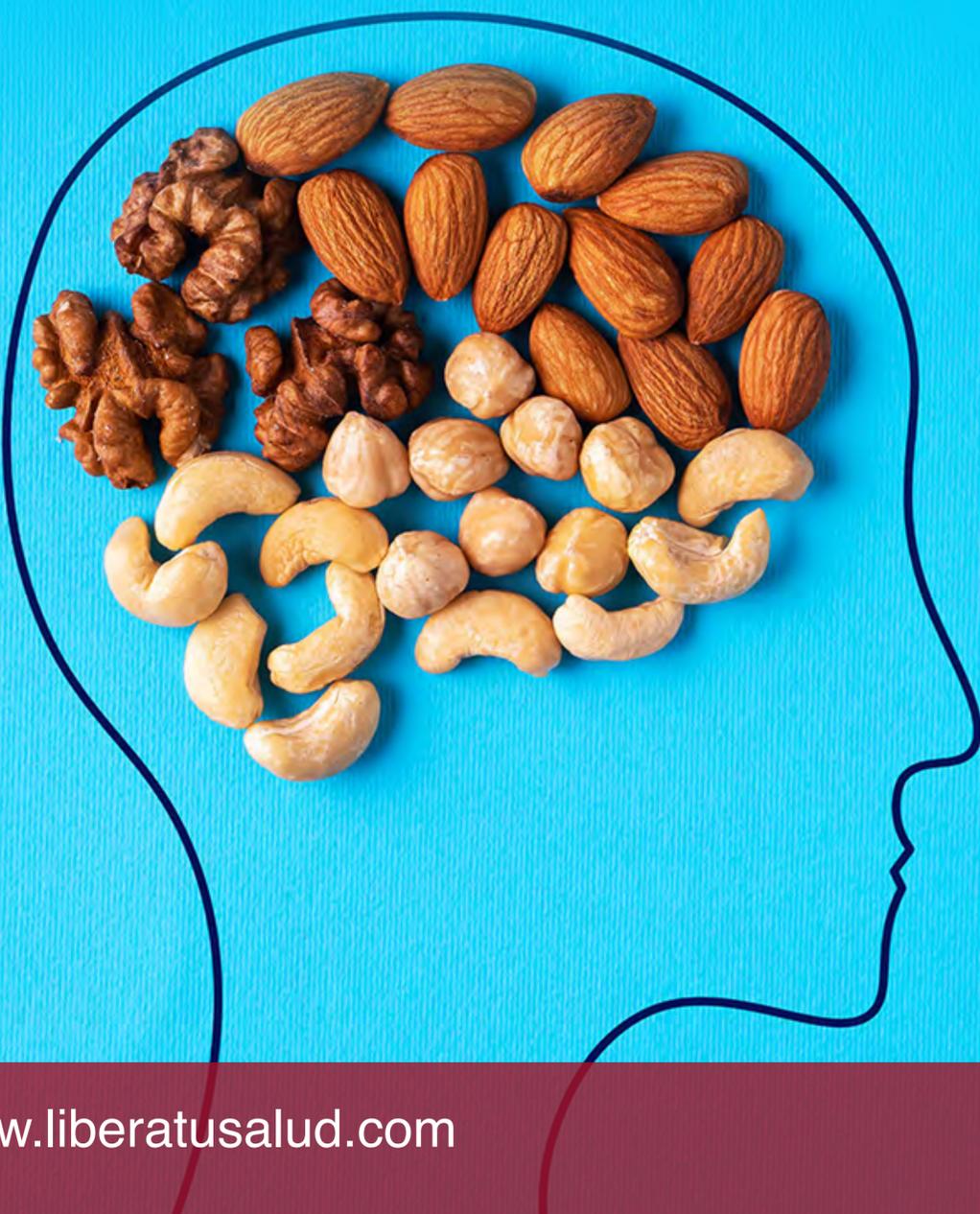
# Enfermedad de Alzheimer

El cerebro consume un 20% de tu energía diaria.

Recientes investigaciones señalaron que la glucosa, el combustible con el que opera el cerebro cuando consumimos carbohidratos, daña este preciado órgano.

Personas sanas con azúcar alta en sangre tuvieron índices más rápidos de deterioro cognitivo, que aquellas con azúcar normal en sangre.

La glucosa alta puede ser muy peligrosa para personas que ya padecen demencia. Dado el caso, no es de sorprenderse que las investigaciones muestren que una dieta cetogénica, sostiene y protege tu salud cognitiva.





También se ha descrito el efecto protector contra la demencia, por las enzimas antioxidantes presentes en el interior celular.

Son similares a las que consumimos en alimentos ricos en antioxidantes como los arándanos, pero más potentes.

El efecto implica una activación del núcleo de las células, gracias a una proteína llamada Nrf2. Los estudios indican que el consumo de ácidos omega-3 en conjunto con la dieta cetogénica, activa la Nrf2, de esta manera el daño oxidativo de los radicales libres se aminora.

# Esclerosis múltiple

**Existen firmes evidencias de que las dietas altas en grasas y muy bajas en carbohidratos mejoran los síntomas de la EM, debido a 2 efectos:**

**1**

**Se activan los mecanismos antiinflamatorios del cuerpo.**

Los ácidos grasos estimulan a la proteína PPARα que regula la expresión de ciertos genes y genera una potente respuesta antiinflamatoria.

**2**

**Incrementa la generación de mitocondrias,**

estas son estructuras celulares que al replicarse proporcionan energía al cuerpo y reducen los niveles de oxidación de la célula.



# Enfermedad de Parkinson

**Investigadores del Centro Médico Beth Israel y el Centro Hospitalario St. Luke's Roosevelt en Nueva York, pusieron a pacientes con Parkinson bajo una dieta cetogénica durante 28 días y encontraron una reducción del 46% en sus resultados que medían el funcionamiento físico, cognitivo y emocional de los pacientes, así como su capacidad para realizar actividades diarias como vestirse, alimentarse o ir de compras.**



# Autismo

**Tiene raíces neurológicas y se le asocia con una disfunción mitocondrial.**

Según investigaciones, la dieta cetogénica en niños con autismo mejora la conducta y los síntomas, así como la cognición y sociabilidad.



# Depresión y ansiedad

Existen explicaciones biológicas válidas de por qué la cetosis contribuye al bienestar emocional. La inflamación propicia la depresión y la cetosis modera la inflamación.

La dieta cetogénica incrementa el GABA, neurotransmisor que te permite estar en calma.

Al quemar cetonas en lugar de glucosa como combustible, previene los altibajos bruscos de energía y humor propios del consumo de carbohidratos.

Toda persona que consume una dieta alta en ellos conoce la sensación de “antojo”. Esto es lo que sucede cuando quemas glucosa. Y cuando cae, afecta tu estado de ánimo. Además de depresión y ansiedad, hay crecientes evidencias de que la dieta cetogénica es útil en problemas mentales como esquizofrenia, trastorno bipolar y trastorno de hiperactividad por déficit de atención.



# Salud del Intestino

Debido a la estrecha conexión entre el sistema nervioso central y el cerebro, si algo marcha mal en los intestinos, puede afectar al cerebro y viceversa.

Al consumir grasas, proteínas, verduras y frutas de calidad, (que forman parte de la dieta cetogénica) se promoverá el crecimiento de bacterias gastrointestinales benéficas para tus intestinos y cerebro, además disminuir la inflamación.



Fuente:

Axe J. La dieta keto: Tu plan de 30 días para perder peso, equilibrar tus hormonas y revertir padecimientos crónicos. Océano. 2019.