

DIETA KETO

Recomendaciones dietéticas:

La dieta cetogénica, a groso modo, es aquella que se centra en la obtención de energía basándose en la producción por parte del hígado de los cuerpos cetónicos. Los cuerpos cetónicos son fuentes de energía "alternativa" derivados de la oxidación de los ácidos grasos, que suplen la función energética de los azúcares cuando éstos se reducen, en particular en el cerebro, ya que este no puede utilizar las grasas con ese fin.

Potenciar la ingesta de estos grupos de alimentos:

- Una variedad de ácidos grasos (saturados, poliinsaturados, monoinsaturados) para facilitar la producción de cetonas a partir de consumo de grasas en la dieta.
 - Productos lácteos con alto contenido de grasa: quesos, mantequilla.
 - Nueces y semillas: almendras, avellanas, nueces de Brasil, nueces de macadamia, pistachos, semillas de girasol, semillas de calabaza...
 - Aguacates y aceite de aguacate, aceite de coco, aceite de oliva y aceitunas, aceite de nuez.
 - Grasas de animales alimentados con pasto: sebo, manteca, grasa de pato.
 - Pescado graso: salmón, atún, sardinas, caballa, halibut.
 - Carnes y mariscos: carne de res y cordero alimentados con pasto, caza silvestre, aves de corral criados con pasto, carne de cerdo, mariscos y moluscos.
- Verduras de hoja verde: espinacas, col rizada, acelgas, rúcula.... Y otras como brócoli, coliflor, coles de Bruselas, espárragos, calabacín, apio, pimientos, berenjenas, pepino, rábanos, champiñones.
- Bayas como frambuesas, moras y arándanos.

Evitar azúcares, carbohidratos refinados, granos y vegetales con almidón como patata, maíz, guisante, calabaza, remolacha y batata.

Se recomienda la ingesta de alimentos dentro de un período de 10 a 12 horas para facilitar un estado de ayuno y producción de cetonas endógenas.

Esta dieta aporta un:

- 70 - 75% de grasa
- 15-20% de proteína
- 5 - 10% de carbohidratos

Nota: Estas proporciones son variables según la situación médica y los objetivos de salud del individuo. La tolerancia a los carbohidratos y el umbral de carbohidratos en el que los individuos producen cetonas es única para cada individuo. Un buen punto de partida donde la mayoría de las personas producirán cetonas es <20 g de carbohidratos totales por día.

Son muchas las revisiones en las que ponen de manifiesto los beneficios de las dietas cetónicas: la pérdida de peso, el beneficio sobre el sistema cardiovascular, síndrome metabólico etc. Sin embargo, es importante recordar que

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

este tipo de dietas **deben estar pautadas y controladas por un profesional**, ya que si no es así, además de ser contraproducentes, haciendo que se gane peso, pueden tener contraindicaciones más serias para la salud.

Efectos adversos

- El exceso de cuerpos cetónicos y la rápida pérdida de agua y electrolitos puede provocar mal aliento, sudor y orina con olor muy fuerte sobre todo en las primeras semanas.
- Órganos como el cerebro, el sistema nervioso o las células rojas se alimentan de glucosa, que se obtiene al metabolizar los hidratos de carbono. Al sustituirlos por grasa puede afectar al rendimiento cognitivo, tal como han demostrado algunos estudios científicos. Además en muchos casos el cuerpo se revela contra esta dieta, y comienza a obtener proteína de los músculos, por lo que se reduce masa muscular. Por eso muchas dietas de este tipo combinan el consumo de grasas con proteínas.
- No es una dieta para seguir durante periodos largos de tiempo, porque tiene un importante déficit de vitaminas y minerales.
- Puesto que la mayoría de los alimentos que se consumen en la dieta cetogénica son grasas saturadas, los niveles de colesterol pueden dispararse. Hay que vigilarlo.

Contraindicaciones:

Niños y adolescentes, embarazo, deportistas, personas con bajo índice de masa corporal (IMC), enfermedad renal, personas con problemas de tiroides o disfunción del eje HPA.

Designs for Health en lugar de introducir cuerpos cetogénicos exógenos como las cetonas de frambuesa, ha creado una línea de productos que contiene grasas saludables que le permiten al organismo producir sus propias cetonas endógenas.