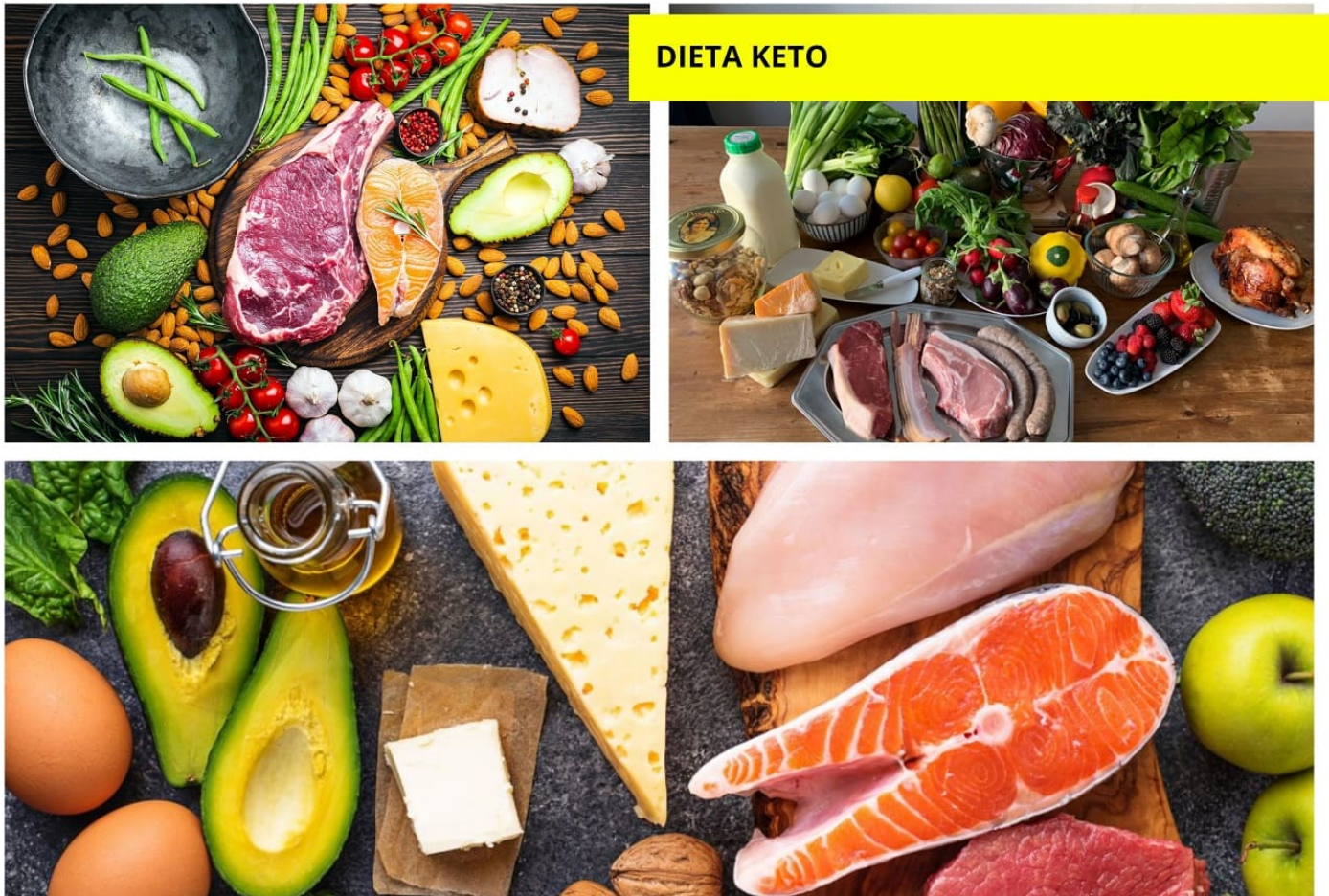


Beneficios de la dieta keto: ¿Realmente funciona?

¿Por qué es tan popular la dieta keto?



La dieta cetogénica (Keto) se ha convertido en una de las tendencias dietéticas más populares, ya que se promueve ampliamente para proporcionar una pérdida de peso rápida y dramática. Comúnmente conocida como la "dieta ceto", promete resultados drásticos en un corto período de tiempo.

Existe evidencia para apoyar la dieta ceto como una forma efectiva de reducir la obesidad, ayudar a los atletas o mantener un peso saludable.

¿Qué alimentos conlleva una dieta cetogénica?

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

Aquí hay una lista de todos los alimentos bajos en carbohidratos que se encuentran en una dieta keto:

- Pescados y mariscos
- Vegetales bajos en carbohidratos
- Queso
- Aguacates
- aves de corral
- Huevos
- Nueces, semillas y aceites saludables.
- Yogur griego natural y requesón
- Bayas
- Café y té sin azúcar
- Chocolate negro y cacao en polvo

Beneficios de la dieta keto

Pérdida de peso rápida

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

Hay varias razones fisiológicas para la rápida pérdida de peso en las primeras semanas y meses de la dieta ceto:

- Reducción del apetito
- Menor almacenamiento de grasa
- Mayor utilización de grasa
- Mayor eficiencia para quemar grasa
- Mayor efecto térmico
- Mayor uso de calorías requeridas para descomponer la proteína como combustible y convertirla en glucosa (así como en grasa).

La dieta obliga a su cuerpo a utilizar la grasa almacenada y la grasa consumida en la dieta como combustible en lugar de glucosa (azúcar). Este proceso, llamado cetosis—**Puede provocar una disminución general de la grasa corporal.**

Además, cuando los carbohidratos no se consumen y almacenan, su cuerpo reduce su contenido de agua y, como resultado, el peso corporal general disminuye temporalmente; esto se equilibra después de la primera semana o dos.

Los estudios sugieren que **la dieta ceto es una mejor alternativa** a una dieta muy baja en calorías que los médicos recetan para ayudar a los pacientes a perder peso antes de la cirugía de pérdida de peso.

En un estudio de comparación, el grupo de dieta ceto tuvo una mayor reducción en el IMC y redujo significativamente la estancia hospitalaria postoperatoria: solo 2.8% excedió 3 días en comparación con 10.8% en el grupo de dieta muy baja en calorías.

Si bien es probable que **la pérdida de peso ocurra temprano en una dieta keto**, la gran pregunta es si la pérdida de peso a largo plazo y el mantenimiento del peso pueden mantenerse.

Cada persona que retoma viejos hábitos recuperará peso independientemente de los métodos utilizados para perderlo. Sin embargo, un estudio sobre el mantenimiento de la pérdida de peso con la dieta ceto combinó con éxito dos ciclos de la dieta ceto con un plan de alimentación de mantenimiento mediterráneo.

Si bien la dieta cetogénica puede ser efectiva para la pérdida rápida de peso, se desconoce si el plan de alimentación es la forma más efectiva de ayudarlo a mantener un peso saludable a largo plazo.

El portal CustomKetoDiet.com cuenta con un plan exclusivo para cada persona.

Aumenta la saciedad



Varios estudios confirman la dieta keto como un método eficaz para perder peso porque **las comidas ceto estimulan la saciedad, la sensación de satisfacción y plenitud**. Puede haber diferentes razones para este beneficio.

Primero, aunque el llenado de alimentos ricos en fibra es extremadamente limitado en estas dietas, otros alimentos recomendados en el plan lo ayudan a sentirse satisfecho por más tiempo.

Los alimentos con alto contenido de grasa proporcionan tanto un sabor satisfactorio como una sensación en la boca que puede ayudarlo a comer menos.

Además, las proteínas no solo tardan más en consumirse, sino que también tardan más en digerirse, lo que significa que también lo ayudan a sentirse lleno durante un período de tiempo más prolongado después de comer.

Además, una dieta cetogénica puede tener un efecto beneficioso sobre las hormonas del hambre. Un estudio encontró que la presencia de cuerpos cetónicos aumentados en la sangre (un subproducto de la cetosis) ayuda a reducir los niveles de grelina, lo que ayuda a suprimir el apetito, el hambre percibida y el deseo de comer.

Reducción de la grasa abdominal

before

after 17 weeks



Muchas personas que siguen una dieta para perder peso lo hacen con la esperanza de que la pérdida de peso ocurra en el área abdominal. Desafortunadamente, no podemos elegir dónde ocurre la pérdida de grasa. Sin embargo, **hay evidencia de que una dieta ceto puede enfocarse preferentemente en la grasa abdominal.**

Un estudio publicado en *Nutrition and Metabolism* investigó cómo las dietas bajas en grasas y muy bajas en carbohidratos afectan la composición corporal tanto en hombres como en mujeres.

Los investigadores concluyeron que las dietas muy bajas en carbohidratos producían mejores resultados que las dietas bajas en grasa para el peso corporal a corto plazo y la pérdida de grasa, especialmente en los hombres. Llegaron a la conclusión de que había una mayor pérdida de grasa en el área del tronco.

Los autores del estudio señalaron, sin embargo, que se necesitan más pruebas para confirmar este beneficio.

Mejora en el rendimiento atlético



Una revisión de las dietas cetogénicas examinó si el rendimiento deportivo podría mejorarse utilizando el programa de alimentación baja en carbohidratos y alta en grasas.

Según la investigación, **las dietas ceto pueden ayudar a los atletas a controlar el peso corporal, reducir la grasa corporal y mantener la masa muscular en los deportes sensibles al peso**. En algunas situaciones, parece que los atletas de resistencia se adaptan a las dietas ceto y pueden quemar grasas de manera más eficiente que sus contrapartes de dietas altas en carbohidratos y bajas en grasas.

Otros estudios indicaron que los gimnastas masculinos de élite que usan una dieta ceto mantienen la fuerza máxima y reducen significativamente el peso corporal y la grasa. Otros hallazgos indicaron que las dietas cetogénicas en combinación con el entrenamiento de resistencia pueden permitir a los atletas mantener los músculos y quemar grasas.

Recursos disponibles en línea

Si elige seguir una dieta cetogénica, tendrá acceso a una [amplia gama de recetas](#), consejos,

consejos de cocina y otros recursos en línea.

También hay muchos libros de cocina aptos para ceto disponibles para quienes prefieren cocinar. Para aquellos que eligen no cocinar, algunas compañías de alimentos y planes de dieta comerciales están ofreciendo programas, productos y [servicios diseñados específicamente para personas que siguen un plan cetogénico](#).

Mejora en los marcadores de salud

Algunos estudios han demostrado que ciertos marcadores de salud pueden mejorar cuando se sigue una dieta ceto.

Un estudio investigó los efectos a largo plazo de una dieta cetogénica en pacientes obesos. Los autores del estudio encontraron que después de 24 semanas en la dieta, **el paciente había reducido el peso corporal**, el IMC más bajo, el nivel de triglicéridos disminuido, el colesterol LDL más bajo, la glucosa en sangre más baja y el colesterol HDL aumentado.

Manejo efectivo de condiciones médicas

La [dieta cetogénica](#) se ha utilizado durante décadas junto con otras terapias médicas para tratar la epilepsia, especialmente en niños. Existe una gran cantidad de evidencia que respalda el uso del programa de alimentación para ayudar a aquellos que no responden a la medicación.

Se están realizando investigaciones sobre el impacto de la dieta en otras afecciones médicas. La dieta ceto a veces se usa para tratar otras afecciones, como dolor de cabeza, neurotrauma, enfermedad de Alzheimer, enfermedad de Parkinson, esclerosis lateral amiotrófica (ELA), cáncer, accidente cerebrovascular, trastornos mitocondriales, trauma cerebral, trastornos psiquiátricos, autismo y migrañas.

Referencias:

1. Paoli A, Bianco A, Grimaldi KA. [La dieta cetogénica y el deporte: ¿un posible matrimonio?](#) *Revisiones de ejercicio y ciencias del deporte* . 2015; 43 (3): 153-62. doi: 10.1249 / JES.0000000000000050
2. Rabast U, Vornberger KH, Ehl M. [Pérdida de peso, sodio y agua en personas obesas que consumen una dieta alta o baja en carbohidratos](#) . *Ann Nutr Metab* . 1981; 25 (6): 341-9. doi: 10.1159 / 000176515
3. Leonetti F, Campanile FC, Coccia F, et al. [Dieta cetogénica muy baja en carbohidratos antes de la cirugía bariátrica: evaluación prospectiva de una dieta secuencial](#) . *Obes Surg* . 2015; 25 (1): 64-71. doi: 10.1007 / s11695-014-1348-1
4. Albanese A, Prevedello L, Markovich M, Busetto L, Vettor R, Foletto M. [Dieta cetogénica preoperatoria muy baja en calorías \(VLCKD\) versus dieta muy baja en calorías \(VLCD\)](#):

- [impacto quirúrgico](#) . *Obes Surg* . 2019; 29 (1): 292-296. doi: 10.1007 / s11695-018-3523-2
5. Paoli, A .; Bianco, A .; Grimaldi, KA; Lodi, A .; Bosco, G. [Pérdida de peso exitosa a largo plazo con una combinación de dieta mediterránea cetogénica bifásica y protocolo de mantenimiento de la dieta mediterránea](#) . *Nutrients* 2013, 5 , 5205–5217.
 6. Paoli A. [Dieta cetogénica para la obesidad: ¿amigo o enemigo?](#) *Int J Environ Res Salud Pública* . 2014; 11 (2): 2092-107. doi: 10.3390 / ijerph110202092
 7. Stubbs BJ, Cox PJ, Evans RD, Cyranka M, Clarke K, De wet H. [Una bebida de cetona éster reduce la grelina humana y el apetito](#) . *Obesidad* (Silver Spring). 2018; 26 (2): 269-273. doi: 10.1002 / oby.22051
 8. Volek J, Sharman M, Gómez A, et al. [Comparación de las dietas con bajo contenido de carbohidratos y grasas bajas en energía sobre la pérdida de peso y la composición corporal en hombres y mujeres con sobrepeso](#) . *Nutr Metab* (Lond). 2004; 1 (1): 13. doi: 10.1186 / 1743-7075-1-13
 9. Urbain P, Strom L, Morawski L, Wehrle A, Deibert P, Bertz H. [Impacto de una dieta cetogénica sin restricción energética de 6 semanas en la aptitud física, la composición corporal y los parámetros bioquímicos en adultos sanos](#) . *Nutr Metab* (Lond). 2017; 14:17. doi: 10.1186 / s12986-017-0175-5
 10. Paoli A, Grimaldi K, D'agostino D, et al. [La dieta cetogénica no afecta el rendimiento de la fuerza en gimnastas artísticos de élite](#) . *J Int Soc Sports Nutr* . 2012; 9 (1): 34. doi: 10.1186 / 1550-2783-9-34
 11. Dashti HM, Mathew TC, Hussein T, et al. [Efectos a largo plazo de una dieta cetogénica en pacientes obesos](#) . *Exp Clin Cardiol*. 2004; 9 (3): 200-5. PMID: 19641727
 12. Stafstrom CE, Rho JM. [La dieta cetogénica como paradigma de tratamiento para diversos trastornos neurológicos](#) . *Frente Pharmacol* . 2012; 3:59. doi: 10.3389 / fphar.2012.00059
 13. Paoli A, Rubini A, Volek JS, Grimaldi KA. [Más allá de la pérdida de peso: una revisión de los usos terapéuticos de las dietas muy bajas en carbohidratos \(cetogénicas\)](#) . *Eur J Clin Nutr* . 2013; 67 (8): 789-96. doi: 10.1038 / ejcn.2013.116