



Cero Excusas

BOLETIN NUTRISALUD

JUNIO de 2018

LA DIETA CETOGÉNICA (¿sirve o no sirve?)

Las dietas para un descenso rápido de peso han estado de moda desde los inicios de la humanidad.

Estas dietas prometen hacer perder kilos de sobrepeso en pocos días o semanas.

LOS SERES HUMANOS SIEMPRE HAN BUSCADO SOLUCIONES FÁCILES A LOS PROBLEMAS Y UNA DE ESAS SOLUCIONES SON LAS DIETAS LOCAS, MODIFICADAS O LLAMADAS RÁPIDAS AUNQUE LA DIETA CETOGÉNICA SI FUNCIONA PERO DEBE SER SUPERVISADA

La verdadera incógnita es que si vale la pena someter a nuestro organismo a estas condiciones tan extremas y, sobre todo, si nos ayudan en algo...

Comencemos definiendo la popular palabra "DIETA"; «una dieta es el conjunto de las sustancias alimenticias que forman el aporte nutricional de los seres vivos» pero la hemos asociado con:

NutriSalud es una empresa dedicada a promover la salud y el estilo de vida saludable en las personas de toda edad o sexo, con interés fundamental en la conservación y recuperación de una condición nutricional óptima mejorando la auto-estima y procurando ayudar a sus pacientes en todo momento.

- COMIDA FEA Y DESABRIDA
- LIMITACIONES Y HAMBRE
- UN TIEMPO LIMITADO EN QUE NOS SACRIFICAMOS PARA LUEGO VOLVER A LOS EXCESOS

Habla un nutricionista muy conocido en Latinoamérica: «ODIO LA PALABRA DIETA PORQUE TODAS LAS PERSONAS QUE HACEN UNA, ESTÁN ESPERANDO A QUE SE CUMPLA SU PLAZO Y SIEMPRE TIENEN LISTA LA COMILONA QUE SE VAN A DAR "EL DÍA DESPUÉS DE LA DIETA"»

La palabra en si misma nos resulta odiosa. Consideramos que hacer dieta es sacrificarse y no logramos modificaciones de nuestros hábitos alimentarios permanentes por lo que decimos «**ES QUE LA DIETA ME DIO REBOTE**» cuando en la realidad lo que

ocurre es que volvimos a las andadas y a comer en exceso, que es lo que parece que al ser humano le gusta.

Lo que debemos hacer es seguir un plan nutricional permanente y bajar poco a poco. Un estudio reciente en Inglaterra demuestra que las personas con sobrepeso, en promedio, aumentan 12 gramos diarios o sea 360 gramos por mes o lo que es lo mismo, cerca de 4 kilos en un año. El problema es que 12 gramos no se notan y posiblemente los 360 gramos tampoco, lo que hace que la persona «**SE PEGUE UN SUSTO**» al final del año o a veces de los dos años anteriores.

El que dice que se fue un fin de semana a la playa y se ganó 2 kilos, está diciendo algo que «**ES IMPOSIBLE**» porque 2 kilos de grasa significan 17 mil Calorías extra y nadie se puede comer esa cantidad en un fin de semana, Por más que se aplique a comer todo el día. Posiblemente retuvo agua o no se había dado cuenta que venía con sobrepeso desde antes.

Por lo tanto humanos podemos tener dietas o “modos de vida” saludables o poco saludables, que no sólo dependerán de aspectos biológicos, sino que también se encuentra influida por factores sociales, económicos y culturales.

Muchas veces la dieta está condicionada por la disponibilidad de alimentos que dependen de condiciones culturales, climáticas y de la ubicación geográfica y por la capacidad de adquirirlos por los costos de mercado. Es así como en países como los

El concepto DIETA proviene del griego dayta, que significa “modo de vida” o “costumbre” y de allí que se le llame dieta al dinero que se les paga a los diputados cuando asisten a una reunión. Popularmente, y en el caso de los humanos, la dieta se asocia erróneamente a la práctica de restringir la ingesta de comida para obtener solo los nutrientes y la energía necesarios, y así conseguir o mantener cierto peso corporal.

Estados Unidos, las personas que pertenecen a clases sociales marginales tienen índices de sobrepeso y obesidad que los que

cuentan con mayores ingresos económicos, básicamente debido a la calidad de los alimentos que están disponibles a bajos precios.

Ahora, ya que explicamos el concepto de lo que es una dieta, hablemos un poco sobre esas “dietas” que se han puesto de moda en los últimos tiempos, a las cuales cientos de mujeres y hombres se someten diariamente.

Algunas de las dietas populares son:

Dieta Cetogénica como la de Atkins o de las grasas, la South Beach primera fase y otras: Consiste en una dieta baja en carbohidratos entre 20 y 70g al día (eliminando harinas, azúcares, frutas y algunos vegetales o tubérculos). Es alta en grasa y permite (grandes porciones de proteína, mantequilla, quesos, aceitunas, agua, carnes de todo tipo sin restricción de la cantidad en el caso de la Atkins y con restricciones en la cantidad en la South Beach. Está basada primordialmente por proteína, grasa.

VER <https://laguiadelasvitaminas.com/ejemplo-de-menu-de-la-dieta-cetogenica/>

Lo que se logra con esto es que el metabolismo se convierte en una máquina quemadora de grasa y, al consumir pocos carbohidratos, no hay variaciones en la secreción

de insulina (hormona que se libera al consumir alimentos y que es responsable del almacenamiento de grasa y carbohidratos), y se produce mucha menos insulina y así los niveles de azúcar en sangre se mantienen bajos o muy bajos. Al no tener azúcares para quemar y brindarnos energía; el organismo se concentrará en usar la grasa para mantenernos activos y por eso se le llama «**DIETA CETOGÉNICA**» y, aunque comamos grandes porciones el cuerpo es incapaz de acumular grasa y se producirá pérdida de peso.

No hay duda que esta dieta funciona pero tiene varios problemas:

Para que entendamos que es la cetosis no vamos a dar de definiciones complejas sino una explicación lo más sencilla que podamos. Pero antes de nada debemos saber a grandes rasgos, como funciona el cuerpo humano normalmente.

Los hidratos de carbono o carbohidratos son la fuente principal de energía de nuestro organismo y, al ser digeridos, se transforman en glucosa (azúcar simple) la cual es transportada por la sangre a las células y allí se almacena en forma de glucógeno (un almidón) o se consume en la actividad física o mental y esa es la energía instantánea para nuestro movimiento y funcionamiento normal.

Tenemos células en el cuerpo que dependen totalmente del azúcar

(ver <http://drpiza.com/contenido/GUIA-PARA-EL-DIABETICO.pdf>) como las del cerebro, glóbulos rojos, riñón y otros y otras que pueden consumir azúcar o grasa de acuerdo a las condiciones del momento pero, apa-

rentemente, todas incluso el cerebro, pueden acostumbrarse a funcionar con niveles muy bajos de glucosa, aunque posiblemente no lo hagan muy bien.

Durante los primeros dos días de la dieta cetogénica no parece ocurrir nada especial ya que el cuerpo tiene reserva de almidón (glucógeno) y mantiene los niveles de glucosa en la sangre dentro de lo normal aunque baja un poco la producción de insulina.

A partir del tercer día o incluso antes en las personas que hacen mucho ejercicio o entrenan para una carrera o competencia, se producen los cambios importantes.

Para transformar la grasa en cuerpos cetogénicos el páncreas sintetiza una hormona llamada glucagón, y digamos que a grosso modo se entra un proceso llamado cetogénesis, este proceso libera ácidos grasos como forma final del metabolismo, en vez de azúcares. Si esta situación se mantiene durante varios días el cuerpo cetónico se acumulan en sangre y esto es lo que se conoce como cetosis.

A pesar de que se consuma una cantidad exagerada de comida (Calorías derivadas de grasas o proteínas) el cuerpo es incapaz de acumular grasa ya que para esto se necesi-

tan carbohidratos y de esa manera se empieza a perder peso en forma importante

(hasta 300 gramos por día).

Todo eso suena muy bien y en realidad funciona pero hay que tener varios cuidados por la posibilidad de efectos secundarios como:

ESTAS DIETAS ESTÁN CONTRAINDICADAS EN PERSONAS DIABÉTICAS, CON SÍNDROME DE CUSHING O INSUFICIENCIAS RENAL O HEPÁTICA.

- Mareos y dolores de cabeza: este efecto se nota a partir del tercer día, se producen una sensación de falta de energía e incluso si uno se levanta rápido puede marearse. El cerebro necesita azúcar porque todavía no se ha acostumbrado a utilizar cuerpos cetónicos para funcionar y de ahí este efecto el cual disminuye paulatinamente y para el día sexto prácticamente ha desaparecido.



- Mal aliento: cuando nuestro cuerpo tiene un exceso de cuerpo cetónicos estos se liberan a través del aliento, de ahí que se recomienda tomar mucha agua, incluso hay personas que han presentado un sabor metálico en su boca.
- Orina con olor muy fuerte ya que la acetona que se elimina por la orina hace que el olor de la misma se vuelve más fuerte y lo mismo ocurre por medio del sudor.
- Falta de apetito: las proteínas y las grasas sacian mucho además de que cuestan mucho más ser digeridos que los hidratos de carbono de ahí que el apetito baje considerablemente lo cual se considera un efecto beneficioso para la dieta y que en la realidad aunque se permiten grandes cantidades de alimento, la persona termina COMIENDO POCO.

ALGUNOS PROBLEMAS DEBEN HACER QUE SUSPENDAMOS LA DIETA COMO:

- Náuseas, vómitos, dolor abdominal, dificultad respiratoria y decaimiento general.
- Posibles arritmias cardíacas: es posible, aunque muy poco frecuente, que produzcan problemas del sistema de conducción eléctrica cardíaco y arritmias.