



OPINIÓN| Jesús Israel Martínez Martínez, estudiante del cuarto semestre de Medicina, israel-martinez15@hotmail.com Un nuevo año comenzó y con él se vienen todos los planes y objetivos por cumplir en sus doce meses. Uno de los más comunes es bajar de peso, tener un cuerpo con más masa muscular e iniciar un estilo de vida saludable. Ahora bien, se han puesto muy de moda las llamadas dietas cetogénicas, las cuales se proponen como un recurso milagroso para bajar de peso sin dejar de consumir alimentos ricos en grasa. Por tanto, es necesario exponer en qué consisten estas dietas, los pros y contras que conllevan, así como la que hay aquellas que se conceptualizan como dietas convencionales. Las dietas cetogénicas son programas alimenticios donde la energía que necesita el cuerpo proviene principalmente de las grasas y proteínas (macronutrientes que se encuentran principalmente en carnes) en lugar de los carbohidratos contenidos en frutas, verduras o cereales. En contraste, las dietas convencionales tienen como mayor fuente de energía a los carbohidratos, seguidos de las proteínas y, en muy menor medida, de las grasas. La energía que la mayoría de los animales y humanos necesitan para vivir se obtiene a partir de moléculas que contengan carbono, como la glucosa. Ésta ingresa en nuestro cuerpo a partir de la comida y además puede ser generada por el hígado y otros órganos a partir de proteínas u otros compuestos. No obstante, las células pueden llevar a cabo un proceso conocido como oxidación de los ácidos grasos, una serie de reacciones químicas donde la energía es proporcionada por estos mismos, dando como resultado cuerpos cetónicos que serán utilizados como fuentes de energía por nuestras células. En esto halla su base la dieta cetogénica, pues al consumir menos carbohidratos (glucosa y otros compuestos) se comienzan a liberar triglicéridos contenidos en las células del tejido adiposo (grasa corporal) en la sangre para realizar dicho proceso de oxidación generando cuerpos cetónicos. Se necesita un déficit calórico para que haya una reducción en los ácidos grasos totales del cuerpo, pues un porcentaje de las calorías necesarias se aportará mediante los macronutrientes; es decir, una parte de las calorías que el cuerpo requiere para el día serán proporcionadas por los alimentos, el restante se utiliza a partir de las grasas y en menor medida de las proteínas del cuerpo. En una dieta convencional este proceso no ocurre en tal magnitud, pues se consumen suficientes carbohidratos para no recurrir de una manera tan grande a los ácidos grasos. Beneficios y perjuicios Las dietas cetogénicas son un poco más eficientes para la pérdida de peso en contraposición con las dietas convencionales, pero eso no lo es todo. Se sabe que pueden generar una reducción significativa en cuanto al colesterol total y los triglicéridos, además de elevar el “colesterol bueno” de la sangre (HDL). También se les ha asignado un efecto anticancerígeno, al hacer que las células tumorales dispongan de menor cantidad de glucosa para evitar la formación de vasos sanguíneos, proceso conocido como angiogénesis. En contraparte, las desventajas de este tipo de dietas se centran en la función cognitiva, pues en diversos estudios se ha visto que las capacidades de atención, velocidad de la memoria, procesamiento de la información y continuidad de la atención tienen un deterioro notable. Se cree que esto es por la gran cantidad de ácidos grasos libres en la sangre. También, una dieta cetogénica tiene que estar hecha con bastante precisión, pues de otra

manera algunos nutrientes, por ejemplo, ciertas vitaminas o la fibra no son obtenidas en cantidades necesarias. También, se encontró que con estas dietas hay un mayor riesgo de aumentar el “colesterol malo” en la sangre (LDL). Otra desventaja que presentan es que no cualquiera es capaz de hacer este tipo de dieta, por ejemplo, enfermos cardíacos o hepáticos. Es imprescindible mencionar que cualquier tipo de dieta que sea llevada a cabo siempre debe ser regulada por un especialista, pues tanto los micro como macronutrientes deben ser distribuidos de una forma adecuada, así como las calorías que deben ser controladas de forma apropiada.