

DIETA CETOGÉNICA: CAMBIOS EN EL PESO CORPORAL Y EN ALGUNOS MARCADORES METABÓLICOS SEGÚN LA DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES Y EL VALOR CALÓRICO TOTAL

Lucía Bazzino, Nahuel Cabrera, Lucía Moranti, Josefina Paullier

Tutora: Prof. Agdo Lic. Nut. Paula Moliterno¹ Cotutora: Asist. Lic. en Cs. Bs. y Nut. Celia Sintet²

¹ Dpto Nutrición Clínica, ² Dpto Nutrición Básica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

*E-mail: pmoliterno@nutricion.edu.uy

Introducción:

La obesidad definida como exceso de grasa corporal representa uno de los principales problemas de salud pública en todo el mundo.

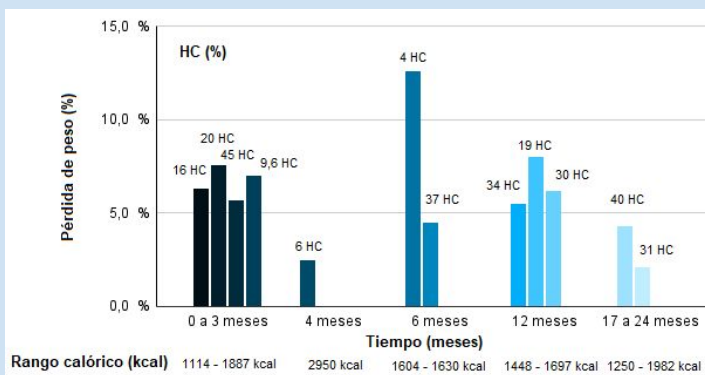
Las dietas cetogénicas (DC) han cobrado mayor protagonismo en los últimos años, ya que surgen como otra alternativa para el tratamiento de la obesidad. A pesar de su extensa implementación no hay una única definición, las mismas presentan 5% y <10% de carbohidratos, 5% y 10% de proteínas, de 70-80% y 90% de lípidos.

Objetivos:

Investigar los cambios en el **peso corporal** y en algunos **marcadores metabólicos** en individuos adultos con exceso de peso corporal que siguen una **dieta cetogénica** según la **distribución de macronutrientes**, el **valor calórico total** y el **tiempo de seguimiento**.

Resultados:

Gráfico : Pérdida de peso en función del tiempo



Metodología:

- Revisión narrativa.
- Bases de datos y portal: PubMed, Scielo, Timbó, Google Scholar.
- Periodo de tiempo: 31 de Mayo - 9 de Junio 2021.
- Variables: % pérdida de peso, perfil lipídico, metabolismo de la glucosa.
- Se definieron criterios de inclusión y exclusión.

Artículos identificados en la búsqueda: n= 157

Revisados por título: n= 157

Revisados por resumen: n= 55

Revisados por texto completo: n= 33

Incluidos en esta revisión narrativa: n= 12

Tabla 1: Resultados en algunos marcadores metabólicos en función del tiempo.

Autores	Tiempo (meses)	HC (%)	Kcal	CT (%)	LDL (%)	HDL (%)
Goss AM, 2020	2	16	1114	↓5,6	↓8,6	↑9,6
Bradley U, 2009	2	20	1887	↓12,9	↓14,6	↓8,1
Ruth MR, 2013	3	9,6	1532	↓1,4	↓1	↑10
Zinn C, 2017	3	<45	-	-	↑8,7	↑19,9
Hyde PN, 2019	4	6	2950	-	-	↓5,4
Tay J, 200	6	4	1604	↓0,4	↓1,8	↑31
Samaha FF, 2003	6	37	1630	↑1,1	0	↑4,4
Bazzano LA, 2014	12	34	1448	↑1,7	↓2,5	↑17,2
Gardner CD, 2018	12	30	1697	-	↑3,2	↑5,3
Saslow LR, 2017	12	19	1535	-	↑7,8	↑10,1
Brinkworth GD, 2004	17	40	1982	0	0	↑14,3
Guldband H, 2012	24	31	1250	↓2,2	↓11,1	↑19,1

Referencias:
0 a 3 meses
4 meses
6 meses
12 meses
17 a 24 meses

Tabla 2: Resultados en algunos marcadores metabólicos en función de la cantidad de HC administrados en la dieta.

Autores	HC (%)	Tiempo (meses)	Kcal	TG (%)	Glicemia / HbA1c
Tay J, 2008	4	6	1604	↓40	↓3,1
Hyde PN, 2019	6	4	2950	↓6,8	↓4
Ruth MR, 2013	9,6	3	1532	↓27,3	↓3
Goss AM, 2020	16	2	1114	↓32,5	↓2,4
Saslow LR, 2017	19	12	1535	↓10,4	↓7,6
Bradley U, 2009	20	2	1887	↓42,8	↓1,8
Gardner CD, 2018	30	12	1697	↓21,9	↓2,1
Guldband H, 2012	31	24	1250	↑7,1	0
Bazzano LA, 2014	34	12	1448	↓17,8	↑0,6
Samaha FF, 2003	37	6	1630	↓20	↑8,6
Brinkworth GD, 2004	40	17	1982	↓15,8	↑5,6
Zinn C, 2017	<45	3	-	↓26,8	↓7,4

Referencias:
≤10 HC
10 a 20 HC
30 a 35 HC
35 a 45 HC

CT: Colesterol total; HDL: Colesterol de alta densidad; LDL: Colesterol JHC; Hidratos de carbono ↓ Flecha hacia abajo indica un descenso en el valor; ↑ Flecha hacia arriba indica un incremento en el valor.

HC: Hidratos de carbono TG: Triglicéridos; GL: Glicemia; HbA1c: Hemoglobina glucosilada; ↓ Flecha hacia abajo indica un descenso en el valor; ↑ Flecha hacia arriba indica un incremento en el valor.

CONCLUSIONES:

Las dietas cetogénicas a corto plazo podrían ser una alternativa efectiva para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, ya que logran la pérdida de peso y mejoran el perfil lipídico, además de ser eficaces para promover el descenso de la glicemia en sangre. A pesar de tener resultados positivos, se ha demostrado que a largo plazo la adherencia a este tratamiento puede resultar difícil, debiéndose considerar los posibles efectos adversos que conlleva seguir este tipo de dietas.