

REVISIÓN NARRATIVA SOBRE LOS EFECTOS DE LA DIETA CETOGÉNICA Y EL AYUNO INTERMITENTE EN PERSONAS ADULTAS CON OBESIDAD

Antonella Rodriguez, Eliana Reggiardo, Micaela Echazarreta, Priscila Torena.

Tutora: Mag. en Nutrición Natalia María La Rocca Fernández* CoTutora: Lic en Nutrición Patricia Jacqueline Arias Torterolo**

*Departamento de Nutrición Clínica; Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.

**Departamento de Nutrición Hospital de Clínicas, Montevideo, Uruguay.

INTRODUCCIÓN

La obesidad es un problema de salud global, y su prevalencia ha aumentado en nuestro país. El tratamiento tradicional con dietas hipocalóricas implica desafíos, debido a la preferencia por alimentos altos en grasas, lo que ha generado que la prevalencia continúe en aumento. Se han explorado estrategias alternativas como el Ayuno Intermitente (AI) y la Dieta Cetogénica (DC). Estudios sugieren que el AI puede ser efectivo en la pérdida de peso. Además, la DC, caracterizada por ser baja en carbohidratos y alta en grasas, ha demostrado beneficios sobre indicadores antropométricos en personas con obesidad.

OBJETIVO GENERAL

Conocer la efectividad de la dieta cetogénica y el ayuno intermitente en indicadores antropométricos y bioquímicos en adultos con obesidad.

METODOLOGÍA

Se llevó a cabo una revisión narrativa de artículos científicos empleando el buscador Pubmed.

Criterios de inclusión:

- Estudios en humanos
- Personas con edad \geq 18 años
- Sexo femenino y masculino
- IMC \geq 30 kg/m²
- Intervenciones que incluyan dieta cetogénica y/o ayuno intermitente
- Artículos publicados entre 2012-2022
- Variables de estudio: IMC, peso, CC, GA, HbA1c, insulinemia;
- Idioma: español, inglés y portugués
- Artículos a texto completo, de libre acceso

Criterios de exclusión:

- Experimentos con animales
- Estudios descriptivos con animales de experimentación
- Revisiones sistemáticas con o sin metaanálisis
- Artículos no disponibles a texto completo
- Personas con edad $<$ 18 años; IMC $<$ 30 kg/m²
- Población con presencia de comorbilidades

Figura 2: Esquema de selección de artículos

44 artículos elegidos

32 artículos excluidos por título.

12 artículos revisados por resumen

2 artículos excluidos por resumen.

10 artículos revisados por texto completo

4 artículos excluidos por variables que no coinciden con nuestro objetivo = 4.

6 artículos incluidos

Fuente: Elaboración propia

RESULTADOS

Tabla 6. Descripción general de los artículos incluidos.

	Tipo de Intervención	Peso	IMC	Composición corporal	Glucosa	Hemoglobinas Glucosilada	Insulina
Klempel MC, et al., 2012 Estados Unidos (59)	Ayuno Intermitente	Mayor ↓ en el grupo AIRC-L	↓ Significativamente en ambos grupos	No midió	↓ significativamente en el grupo AIRC-L	No midió	En fase descenso el grupo AIRC-L ↓ Significativamente
Merra G, et al. 2017 Italia (60)	Dieta Cetogénica VLCKD	No midió	↓ Significativa	↓ Significativa	Mayor ↓ en grupo VLCKD3	No significativo	No midió
Cunha GM, et al., 2020 Estados Unidos (61)	Dieta Cetogénica VLCKD	Mayor ↓ en el grupo VLCKD	Mayor ↓ en el grupo VLCKD	Mayor ↓ en el grupo VLCKD	No significativo	↓ Significativa	No significativo
Michalczyk MM, et al., 2020 Polonia (62)	Dieta Cetogénica LCKD	Mayor ↓ en el grupo LCKD	Mayor ↓ en el grupo LCKD	Mayor ↓ en el grupo LCKD	Mayor ↓ en el grupo LCKD	Mayor ↓ en el grupo LCKD	Mayor ↓ en el grupo LCKD
J.D. Schroder et al., 2021 Brasil (63)	Ayuno Intermitente	↓ Significativa en grupo ART y ↑ significativo en grupo control.	↓ Significativa en grupo ART y ↑ no significativo en grupo control	↓ Significativa en grupo ART y ↑ no significativo en grupo control	↑ no significativo en ambos grupos	No midió	↓ no significativa en grupo ART y ↑ no significativo en grupo control
P.M. Peeke et al., 2021 (64)	Ayuno intermitente	↓ Significativa	No midió	No midió	No midió	↓ Significativamente	No midió

Abreviaturas: IMC: índice de masa corporal, ↓ reducción, ↑ aumento, AIRC-L Ayuno intermitente con restricción de calorías - líquidos, VLCKD Dieta cetogénica muy baja en calorías, LCKD Dieta cetogénica baja en calorías, ART alimentación con restricción de tiempo.

Fuente: Elaboración propia

CONCLUSIÓN

Se pudo observar que las intervenciones con AI y DC incluidas en esta revisión, mostraron resultados efectivos sobre los indicadores antropométricos IMC, peso y CC en adultos con obesidad, obteniendo reducciones significativas en ambos casos.

Con relación a los indicadores bioquímicos (glucosa, insulina y hemoglobinas glucosilada) a pesar que algunos artículos mostraron resultados efectivos con ambas intervenciones, la evidencia resultó limitada.

Ambas intervenciones podrían ser consideradas como una estrategia alternativa para el tratamiento de la obesidad, aunque se requieren más investigaciones y ensayos clínicos, considerando un tamaño muestral superior y un período de tiempo más extenso, para evaluar si los beneficios y adherencia se mantienen a largo plazo.

BIBLIOGRAFIA

59. Merra G, Gratteri S, De Lorenzo A, Barrucco S, Perrone MA, Avolio E, et al. Effects of very- low-calorie diet on body composition, metabolic state, and genes expression: a randomized double-blind placebo-controlled trial.
60. Cunha GM, Guzman G, Correa De Mello LL, Trein B, Spina L, Bussade I, et al. Efficacy of a 2- Month Very Low-Calorie Ketogenic Diet (VLCKD) Compared to a Standard Low-Calorie Diet in Reducing Visceral and Liver Fat Accumulation in Patients With Obesity. Front Endocrinol (Lausanne). 2020 Sep 14;11.
61. Michalczyk MM, Klonek G, Maszczyk A, Zajac A. The effects of a low calorie ketogenic diet on glycaemic control variables in hyperinsulinemic overweight/obese females. Nutrients. 2020 Jun 1;12(6):1-14.
62. Schroder JD, Falqueto H, Mânica A, Zanini D, de Oliveira T, de Sá CA, et al. Effects of time- restricted feeding in weight loss, metabolic syndrome and cardiovascular risk in obese women. J Transl Med. 2021 Dec 1;19(1).
63. Peeke PM, Greenway FL, Billes SK, Zhang D, Fujioka K. Effect of time restricted eating on body weight and fasting glucose in participants with obesity: results of a randomized, controlled, virtual clinical trial. Nutr Diabetes. 2021 Jun 1;11(1).
64. Yancy WS, Foy M, Chalecki AM, Vernon MC, Westman EC. A low-carbohydrate, ketogenic diet to treat type 2 diabetes. Nutr Metab (Lond). 2005 Dec 1;2.