

¿Qué onda con las “dietas de moda” y el peso corporal?

Ivan Aguilar Vega
Yadira Nohemi Reyes López
Livier Nathaly Torres Castillo

■ Sabías que si buscas en internet “cómo bajar de peso” aparecen alrededor de 143 millones de resultados? Actualmente se puede acceder fácilmente a información sobre diferentes tipos de dietas gracias a los medios digitales. Estas “dietas de moda” están ganando popularidad, pues son atractivas porque presumen resultados rápidos y fáciles de conseguir para bajar de peso. Desafortunadamente, mucho de lo que se puede encontrar en internet no tiene bases científicas y su efecto en la salud puede llegar a ser desconocido o incluso perjudicial. Además de que existe una amplia variedad de opciones, una dieta debe de ser personalizada, por lo que las personas podrían o no lograr los resultados deseados si solo se basan en lo que hay en internet.

La buena noticia es que también existen investigaciones que se han centrado en conocer el efecto que algunas de las dietas populares tienen sobre la salud, en el peso corporal, y cuáles pueden llegar a ser los efectos adversos o beneficios que tienen. Esa información científica con respecto a la dieta keto, el ayuno intermitente y la dieta paleo es la que discutimos en este artículo.

Para empezar, ¿de qué se compone un alimento?

Los alimentos están formados por tres grandes grupos llamados macronutrientes, que son:

1. Hidratos de carbono, comúnmente llamados “carbohidratos” (por ejemplo: azúcares, vegetales, frutas o cereales)
2. Lípidos, conocidos como grasas (por ejemplo: aceites de cocina, mantequilla, aguacate)
3. Proteínas (por ejemplo: alimentos de origen animal y leguminosas)

Cada uno de ellos otorga una cantidad de energía al cuerpo, que llamamos calorías. La proporción de cada uno de estos, dentro de un alimento, se llama “distribución de macronutrientes”. Este concepto es clave al describir las dietas, ya que muchas tienen una distribución específica de estos macronutrientes.

Dieta cetogénica, ¿qué es?

Popularmente conocida como dieta “keto” surge como tratamiento para la epilepsia en niños, ya que se observó que una dieta alta en grasas y baja en carbohidratos disminuía las convulsiones [1]. Actualmente, esta dieta ha ganado popularidad al ser usada para perder peso, debido a que al consumir pocos “carbohidratos” el cuerpo comienza a utilizar las grasas almacenadas como fuente de energía [2]. Sin embargo, ¿esto será verdad?

Resultados sobre el peso corporal

La evidencia apunta a que con este tipo de dieta sí se ha reportado la pérdida de peso [1], sin embargo, puede llegar a depender mucho de qué tanto se limiten los “carbohidratos”, de la calidad de las grasas que se consumen y de si la dieta se acompaña de recomendaciones hechas por un nutriólogo o no. Al comparar este tipo de dieta con una distribución normal, o una dieta basada en recomendaciones nutricionales, en la mayoría de casos se puede llegar a una mayor pérdida de peso con la dieta cetogénica, pero muchas veces no hay diferencia [1,2].

“Pros” y “contras” de la dieta cetogénica

Además de ayudar a perder peso, en personas con diabetes tipo 2, la dieta cetogénica ha mostrado que puede bajar la hemoglobina glucosilada; este es un indicador que los profesionales de la salud usan para ver qué tan controlada está la diabetes. Gracias a esta disminución, los médicos pudieron reducir la dosis de los medicamentos para sus pacientes [2].

En cuanto a los efectos adversos, se ha visto que el colesterol LDL (que popularmente se conoce como colesterol “malo”) aumenta después

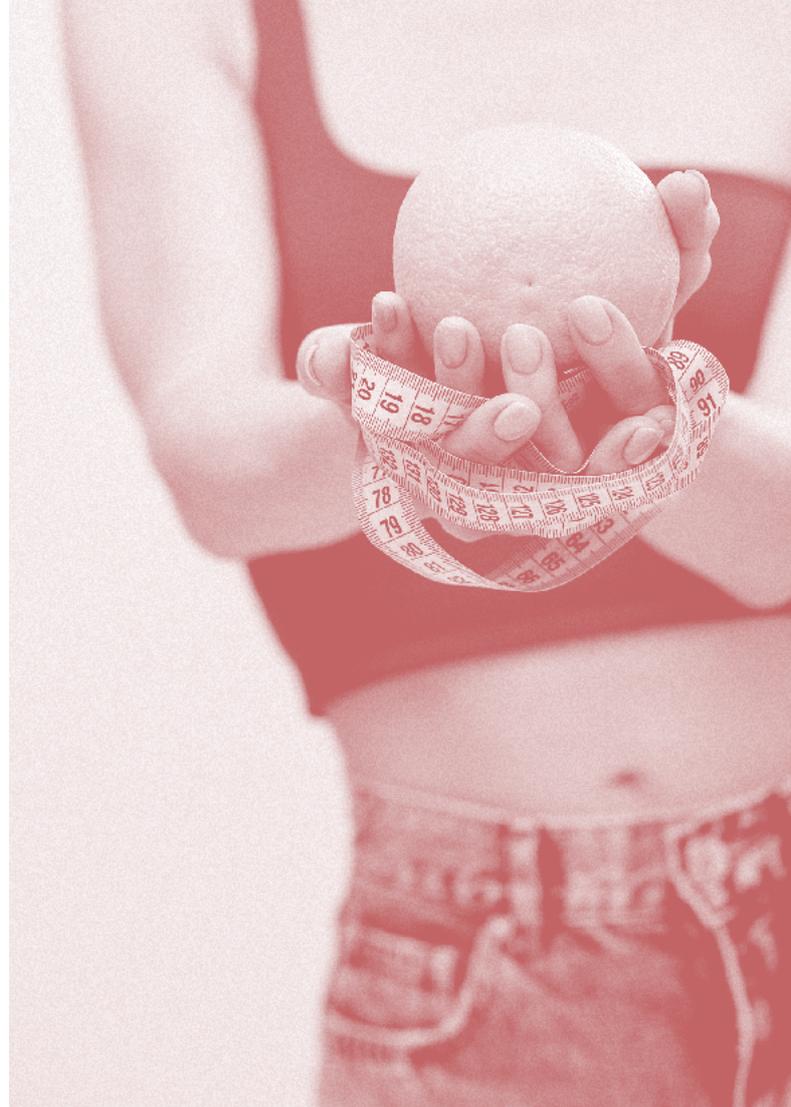
de un mes de hacer la dieta cetogénica [2]. Dicho aumento es una de las principales causas de *ateroesclerosis*, una condición que afecta la circulación de la sangre debido a la acumulación de grasa en las arterias. Otros eventos adversos reportados son alergias alimentarias o generación de disgustos e intolerancia a algunos alimentos, así como dolor de cabeza o cansancio. No se recomienda continuar esta dieta por más de tres meses [2]. Como vemos es un tipo de dieta que promueve la pérdida de peso, sin embargo, también conlleva efectos adversos y no es sostenible en el tiempo. Ahora ya lo sabes, si alguna vez tienes la inquietud de realizar una dieta “keto” es necesario acudir con un profesional de la nutrición que te oriente y guíe en el proceso.

Ayuno intermitente, ¿qué es?

Como su nombre lo indica es una forma intermitente de restricción de energía, es decir, es una práctica que consiste en alternar entre periodos de ayuno (no comer) y periodos de alimentación. El ayuno intermitente surge como alternativa a la restricción continua de energía, que es la forma más común para perder peso, sin embargo, mantenerla puede ser difícil para algunas personas. Se cree que el ayuno intermitente es efectivo para perder peso porque reduce la cantidad total de alimentos que se consumen [3].

Resultados en el peso corporal

Se ha visto que la pérdida de peso con este tipo de dieta es rápida, teniendo resultados desde la primera semana, sin embargo, cuando se compara con una restricción continua de energía los resultados pueden llegar a ser controversiales; se ha visto que no hay diferencias entre ambos tipos de restricción, y en los dos se logra una disminución de peso y de las grasas en la sangre conocidas como triglicéridos [3]. Aunque el ayuno intermitente ha ganado mucha popularidad en los últimos años, es importante que guardes la idea que lo que finalmente logra la reducción



de peso es la restricción de energía, ya sea continua o intermitente, obviamente acompañada de una buena calidad de los alimentos, actividad física y adecuado descanso. Para determinar el tiempo que dura el ayuno, así como las ventanas de alimentación, es indispensable acudir con un profesional de la nutrición.

“Pros” y “contras” del ayuno intermitente

Como “pros”, se ha reportado disminución de la circunferencia de cintura y del porcentaje de grasa del cuerpo [3]. También se ha visto disminución de los triglicéridos hasta por dos meses en personas con valores elevados [3]. Otro beneficio observado es la mejora en el control de la glucosa (el azúcar de la sangre), al hacer que la hormona que la procesa en el cuerpo (la insulina) mejore su funcionamiento, esto en personas con sobrepeso y obesidad [3].

Un “contra” importante que se ha reportado con el ayuno intermitente es que se observa una mayor pérdida de músculo en comparación con una dieta restrictiva continua [3]. Por lo anterior, el ayuno intermitente debe ser indicado por un nutriólogo y monitoreado de forma continua. Además, este tipo de dieta no es para todas las personas, por lo que se debe hacer una evaluación previa antes de seguirla.

Dieta paleolítica, ¿qué es?

Es un tipo de dieta que se basa en consumir alimentos que se comían en la “era paleolítica”. En esa época los humanos eran cazadores y recolectores, por lo tanto la alimentación se basaba en frutas, verduras, raíces, nueces y obviamente se excluían alimentos como lácteos, sal, cereales y alimentos procesados debido a que no existían [4]. Resulta muy interesante que esta dieta ganara tanta aceptación bajo la idea de que los alimentos que se incluían en el Paleolítico eran más naturales, sin embargo, las personas hemos cambiado y nuestra dieta ha evolucionado, por lo que incluir otros grupos de alimentos es importante y a veces necesario. Pero... ¿qué nos dice la evidencia respecto a este tipo de dieta?

Resultados en el peso corporal

Diferentes estudios han mostrado que sí existe un efecto benéfico de la dieta paleolítica en la disminución del peso, así como en otros parámetros, como la circunferencia de cintura y el índice de masa corporal (IMC: este indicador sirve para clasificar a las personas en peso normal, sobrepeso y obesidad) [4]. Además, se ha observado que tiene efectos favorables al disminuir el riesgo cardiovascular [5]. Un elemento importante de la dieta paleolítica es la eliminación de ciertos grupos de alimentos altos en calorías, por lo que se podría pensar que parte de la disminución de peso está dada por la restricción calórica y por la buena calidad de los alimentos que sí se incluyen. Como se ha mencionado en las dietas anteriores, es necesario

llevar un adecuado seguimiento con un profesional de la nutrición y evaluar si la dieta paleolítica es la mejor opción para ti.

“Pros” y “contras” de la dieta paleolítica

La dieta paleolítica genera una disminución en medidas corporales como la circunferencia de cintura, la grasa corporal o el IMC después de tres meses [4]. Además, ha demostrado reducir de manera significativa la presión arterial y el perfil de lípidos en la sangre, disminuyendo el colesterol “malo” (colesterol LDL), los triglicéridos y el colesterol total [5].

Los efectos adversos relacionados con este tipo de dieta son escasos o poco reportados, sin embargo, es necesario realizar más estudios con diferentes poblaciones para poder dar una recomendación. Se sugiere que los resultados se tomen con cautela y recordar poner nuestra salud en manos de un profesional.

Conclusiones

Hemos visto que todas las dietas “de moda” revisadas logran de algún modo la reducción de peso; sin embargo, algunas de ellas también tienen “contras”, los cuales son importantes conocer.

Por otro lado, la dieta paleolítica resultó tener beneficios en el control de peso, el perfil lipídico y la presión arterial y se asocia con menor riesgo de diabetes mellitus tipo 2 o enfermedades cardiovasculares. Es importante que las personas antes de iniciar con una dieta se informen adecuadamente de los beneficios o efectos negativos que puedan tener, para no poner en riesgo su salud.

Una reflexión que se puede hacer con la información revisada en este artículo es que independientemente de cualquier dieta que esté de moda, será importante seguir recomendaciones basadas en evidencia científica [4]. Además, recordemos que tanto la dieta cetogénica, el ayuno intermitente y la dieta paleo son estrategias dietéticas que se pueden implementar de forma individualizada y con el adecuado monitoreo de



un profesional de la nutrición, ya que, en algunos casos, no son sostenibles en el tiempo ni el contexto social. Por tal razón no te dejes llevar por lo que se lee en internet o por los consejos de las personas que ya hicieron alguna de estas dietas; finalmente, la mejor dieta siempre será la que es saludable, deliciosa y aceptable para cada uno de nosotros. Recuerda que una alimentación saludable no tiene por qué ser complicada.

Referencias

1. Sjödin A, Hellström F, Sehlstedt E, Svensson M, Burén J. Effects of a Ketogenic Diet on Muscle Fatigue in Healthy, Young, Normal-Weight Women: A Randomized Controlled Feeding Trial. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(4). Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235518/>
2. McDonald TJW, Cervenka MC. Lessons learned from recent clinical trials of ketogenic diet therapies in adults. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* [Internet]. 2019;22(6):418. Disponible en: [/pmc/articles/PMC7881369/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235518/)
3. Maroofi M, Nasrollahzadeh J. Effect of intermittent versus continuous calorie restriction on body weight and cardiometabolic risk markers in subjects with overweight or obesity and mild-to-moderate hypertriglyceridemia: a randomized trial. *Lipids Health Dis* [Internet]. 2020;19(1). Disponible en: [/pmc/articles/PMC7542333/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235518/)
4. De Menezes EVA, Sampaio HADC, Carioca AAF, Parente NA, Brito FO, Moreira TMM, *et al.* Influence of Paleolithic diet on anthropometric markers in chronic diseases: systematic review and meta-analysis. *Nutr J* [Internet]. 2019;18(1). Disponible en: [/pmc/articles/PMC6647066/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235518/)
5. Ghaedi E, Mohammadi M, Mohammadi H, Ramezani-Jolfaie N, Malekzadeh J, Hosseinzadeh M, *et al.* Effects of a Paleolithic Diet on Cardiovascular Disease Risk Factors: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr* [Internet]. 2019;10(4):634. Disponible en: [/pmc/articles/PMC6628854/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32235518/)

Ivan Aguilar Vega Doctorado en Ciencias de la Nutrición Traslacional, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara. Instituto de Nutrigenética y Nutrigenómica Traslacional, Departamento de Biología Molecular y Genómica, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Yadira Nohemi Reyes López Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Livier Nathaly Torres Castillo Instituto de Nutrigenética y Nutrigenómica Traslacional, Departamento de Biología Molecular y Genómica, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.

Contacto: nathaly.torrescas@academicos.udg.mx