

Dieta keto muy baja en calorías potenciaría el sistema inmune

La dieta keto o cetogénica es utilizada por muchas personas con la intención de reducir los kilos de más, y se caracteriza porque evita o disminuye significativamente el consumo de hidratos de carbono. Hace más de un siglo que se conoce esta dieta –las más populares en su género son la dieta Atkins y la dieta Dukan– que se basa en generar una situación de cetosis parecida a la que produce el ayuno –eso sí, bajo control médico. La cetosis consiste en la formación de cuerpos cetónicos, que son sustancias químicas que se producen en las mitocondrias –parte de la célula que se encarga de la *respiración* celular– de las células del hígado, y cuya función es suministrar energía al cerebro.

Ahora, un nuevo estudio ha encontrado un beneficio de este tipo de alimentación añadido al de combatir el sobrepeso, al mostrar que una dieta cetogénica muy baja en calorías podría potenciar el sistema inmunológico, y que también mejora los resultados que consiguen los pacientes con sobrepeso u obesidad que se someten a la cirugía bariátrica, o siguen una dieta hipocalórica estándar.

Este estudio ha sido realizado en el Hospital Clínico Universitario de Santiago (CHUS) y coordinado por investigadores del área de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición del Centro de Investigación Biomédica en Red (CIBEROBN), y constituye el primer gran análisis en el que se evalúan los efectos de esta dieta en alrededor de 30 biomarcadores inflamatorios y oxidativos. La investigación se ha publicado en *Clinical Nutrition*.

“Estos resultados ponen de manifiesto la posible utilidad de esta estrategia nutricional para combatir la obesidad y sus enfermedades asociadas, como el cáncer y las infecciones virales (como el COVID-19), así como para promover un envejecimiento saludable”, ha indicado en una nota la investigadora principal, Ana Belén Crujeiras, que ha liderado este trabajo junto a Felipe Casanueva.

Las dietas cetogénicas muy bajas en grasas y normoproteicas permiten no solo una rápida pérdida de peso manteniendo la masa muscular, sino que también ejercen un efecto positivo sobre la

inflamación y la resolución de las comorbilidades vinculadas con la obesidad”, destaca Felipe Casanueva, catedrático de Medicina de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) y jefe de servicio de Endocrinología y Nutrición del CHUS. “Se abre un interesante campo de investigación que seguro reportará interesantes conocimientos en el futuro”, afirma.

La cetosis combate la inflamación y el estrés oxidativo en obesos

Los investigadores examinaron una treintena de marcadores inflamatorios (citoquinas) y de estrés oxidativo en pacientes con sobrepeso y obesidad que siguieron una dieta cetogénica muy baja en calorías y grasas. Se ha demostrado que la cetosis nutricional (el déficit de aporte de carbohidratos, induciendo el catabolismo de las grasas y generando cuerpos cetónicos), junto con la pérdida de peso inducida por la dieta, mejora más la respuesta inmune en pacientes con obesidad en comparación con la cirugía bariátrica o una dieta baja en calorías estándar.

Los resultados de la investigación no solo confirman que el exceso de peso incrementa los niveles circulantes de **citoquinas proinflamatorias** y reduce las antiinflamatorias, sino que los pacientes que se habían sometido a diferentes terapias para perder peso experimentaban cambios diferenciales en los niveles de citoquinas circulantes y biomarcadores de estrés oxidativo. Este efecto siempre era superior y más evidente en aquellos pacientes que seguían la dieta cetogénica muy baja en calorías, en comparación con aquellos a los que se realizó cirugía bariátrica, o siguieron una dieta hipocalórica convencional.

Las personas obesas están sometidas a mayor inflamación y estrés oxidativo, y por ello es tan importante determinar si intervenciones que han demostrado ser eficaces para perder peso corporal también actúan en los marcadores inflamatorios y oxidativos, “algo que hasta el momento no se había hecho de forma tan amplia y exhaustiva como lo realizado en este estudio”, concluye Crujeiras.

Con información de [WebConsultas](#)