



Dietas: Dieta cetogénica: bondades y peligros de la dieta favorita de las celebrities

Descripción



La dieta cetogénica es una de las dietas para adelgazar más aclamadas de los últimos tiempos. Consiste en reducir la ingesta de hidratos de carbono y seguir una dieta rica en grasas. Esto pone al cuerpo en un estado de cetosis, un proceso metabólico que ocurre en el hígado y convierte la grasa en energía. Son muchos los famosos que se suman a esta dieta y aseguran haber obtenido muchos beneficios, pero ¿es tan efectiva como dicen?

Esta dieta se basa en alimentos ricos en grasas con mayor o menor proporción de proteínas. Carne, pescado, queso, grasas naturales como el aceite de oliva o el aguacate, los huevos o el marisco son algunos de los alimentos recomendados y en los que se basa este plan.

Por el contrario, se debe limitar el consumo de todos los alimentos ricos en almidón y azúcar. Además, no se recomiendan todos los alimentos ricos en hidratos de carbono como el arroz, la pasta, las patatas o el pan. Los alimentos procesados, el alcohol o la mayoría de las frutas están completamente

excluidos de la dieta cetogénica.

Beneficios de la dieta cetogénica

Entre los principales beneficios que se le atribuyen a la dieta keto o cetogénica está la pérdida de peso, pero también reduce el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, el cáncer o la epilepsia. De hecho, el origen de esta dieta se remonta a la década de 1920 como terapia para niños que padecían epilepsia, y el plan nutricional propuesto ha demostrado ser muy beneficioso en la prevención y tratamiento de trastornos neurológicos.

Plato de Salmón/PEXELS

Esta dieta reduce los niveles de azúcar en la sangre y regula los niveles de insulina. Esto reduce significativamente el riesgo de desarrollar diabetes. Además, la reducción de los niveles de azúcar en la sangre también reduce la probabilidad de desarrollar cáncer, ya que las células cancerosas se alimentan de glucosa para crecer.

Otras patologías como enfermedades del corazón, colesterol, problemas hormonales o acné también se ven influenciadas por esta dieta. En general, además de ayudarte a perder peso, esta dieta cetogénica ofrece la oportunidad de mejorar significativamente tu salud y mantenerte en forma y protegerte de enfermedades de visible gravedad.

¿Qué opinan los nutricionistas?

Aunque los beneficios que propone son muy atractivos, como vemos, no todos los expertos en nutrición están de acuerdo con ellos. De hecho, son muchos los que advierten de los peligros que este plan puede suponer para tu salud. En general, los expertos desaconsejan cualquier dieta que entre en la categoría de “dietas de hambre”, ya que puede conducir a la pérdida de peso a expensas de la salud con el tiempo. Muchos recomiendan una dieta completa combinada con una vida activa para adelgazar sin riesgos adicionales.

Tabla de quesos/PEXELS

En primer lugar, no incluir frutas y verduras en una dieta significa perder propiedades esenciales en su dieta y puede conducir a una deficiencia grave en su cuerpo. Además, estos alimentos se encuentran entre los más económicos a la hora de perder peso. La combinación adecuada de estos alimentos aporta vitaminas, fortalece el sistema inmunológico y puede ser muy beneficiosa a la hora de perder peso.

Si quieres perder peso ganando calidad de vida, lo mejor es seguir un plan que se adapte a tus necesidades, guiado por un especialista y supervisado en todo momento para que no caigas en carencias. Una dieta variada y equilibrada y la incorporación de la actividad física en la vida cotidiana son las claves de un estilo de vida saludable.

Fecha de creación

marzo 2023