

DIETAS CETOGÉNICAS. Las dietas para reducir peso basadas en la ingesta de aminoácidos y proteínas, sólo o acompañados de grasa, suelen tener efectos muy notables. Por ejemplo, con una dieta cetogénica de 800 kilocalorías diarias basándose en proteínas y/o grasas, en la que los hidratos de carbono supongan menos del 5% de la ingesta calórica, se pueden perder cerca de 400 gramos diarios de peso, de los que 250 son de agua y el resto básicamente de grasas, con una pequeña cantidad de proteínas. Sin embargo, es importante conocer que las dietas hipocalóricas, muy bajas en hidratos de carbono, cetogénicas, son peligrosas. Como ejemplo, basta indicar que, tras comercializarse en USA, una dieta de este tipo, hipocalórica, líquida, a base de un hidrolizado de la proteína colágeno, en pocos meses se asociaron a su empleo hasta 60 muertes súbitas ocurridas a mujeres de edad madura, la mayoría de ellas como consecuencia de problemas cardíacos. Efectivamente se ha comprobado que las dietas cetogénicas producen arritmias cardíacas, intervalos prolongados Q-T, episodios de taquicardia, etcétera, aunque se desconozca en buena parte la base científica de tales alteraciones.