

- Medio: Bioeco Actual
- Fecha: 25-02-2023
- Título: Dieta cetogénica (keto) y deporte
- Autor: Dr. Freddy Acevedo Ruiz
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

FEBRERO 2023 - Nº 108

¡Cada día la actualidad ecológica en:
www.bioecoactual.com



Cofenat
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

BIOECO ACTUAL 25

Dr. Freddy Acevedo Ruiz, Exp. Medicina Integrativa, Naturopata y Doctor en Medicina Tradicional China y Acupuntura

ESPACIO PATROCINADO POR: COFENAT | www.cofenat.es
Asociación Nacional de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales

TERAPIAS NATURALES

Dieta cetogénica (keto) y deporte

Son muchas las personas que últimamente están interesadas en llevar una dieta baja en carbohidratos o lo que sería lo mismo la denominada dieta keto o dieta cetogénica. Esta dieta, como bien es conocido su fundamento, conlleva una elevada ingesta de alimentos grasos, poca cantidad de proteína y restringir en la mayor parte posible la ingesta de carbohidratos. Con una distribución aproximada del 75-80% de la energía correspondiente a las grasas, un 15% a las proteínas y el 5% restante a los carbohidratos.

Siendo su objetivo principal la pérdida de grasa no deseada en zonas corporales como la zona del perímetro abdominal y otras zonas, sumándose por supuesto a la pérdida de peso; ya sea llevada a cabo por personas poco entrenadas o por personas deportistas. Estudios sugieren que se puede lograr este objetivo significativamente con esta dieta keto (realizándola por periodos o tramos de tiempo: 2-3 meses) y luego la alimentación diaria, a posteriori, se debería mantener reestructurando una dieta que sea balanceada y saludable (como por ejemplo lo podría llegar a ser una dieta mediterránea).

Ahora bien, también son muchos los deportistas que se preguntan si el llevar una dieta keto sería beneficioso para su desarrollo en la actividad deportiva y cómo esta podría realmente influenciar, si de manera



123rf/limited/leszeitglasner. Entrenando en invierno

Las razones por la que se puede llevar este tipo de dieta en combinación con el deporte pueden ser múltiples

positiva o negativa. Las razones por la que se puede llevar este tipo de dieta en combinación con el deporte pueden ser múltiples, quizás porque lo que se quiera conseguir son sus efectos beneficiosos sobre la salud, es decir, se esté cursando quizás con alguna molestia patológica, se quiera eliminar grasas de zonas como el perímetro abdominal u otras zonas o simplemente se quiera revertir la

fuerza de energía por una más eficiente y potente como podrían llegar a ser los cuerpos cetónicos. Recordemos que las grasas (un gramo de ellas) aportan el equivalente a 9 Kcal; mientras los azúcares, aportan 4 kcal por gramo.

Varias investigaciones científicas nombran sus beneficios con respecto al deporte. Se ha realizado un estudio comparando tres grupos de deportistas: ciclistas, corredores y prueba de potencia, en donde unos tomaron una dieta rica en carbohidratos y los otros una dieta cetogénica, encontrando, tras 12 semanas, cambios significativos. No solo en la grasa corporal total sino en la eficiencia deportiva: rendimiento y potencia.

Pero la pregunta que se plantea es si este tipo de dieta produce los

mismos efectos en los deportistas que no son de élite (personas que practican algún deporte de manera intermitente) como los corredores eventuales, pues la respuesta es sí. Estos beneficios se traspasan a cualquier tipo de persona que las realicen, obteniendo así los efectos antes mencionados.

Para deportistas, así como para personas que, aunque no lo sean, estén cursando con alguna patología tipo epilepsia, diabetes tipo II, hiperlipidemias y problemas cardiovasculares, se encontró que este tipo de dietas son beneficiosas, ya que disminuyen considerablemente los factores de riesgo de estas patologías e incluso ayudan si son preexistentes.

Lo que sí queda claro es que una dieta cetogénica, bien organizada, podría ser muy beneficiosa en muchos deportistas que deseen o necesiten de sus bondades. Otros estudios sugieren que quizás sea necesario evaluarlos en deportistas de alta intensidad, ya que las grasas son una fuente de energía menos productiva que los carbohidratos en procesos de ejercicio de alta capacidad aeróbica. ■

Consultar bibliografía:



- Link: <https://www.bioecoactual.com/2023/02/04/dieta-cetogenica-keto-y-deporte/>

- Texto:

Son muchas las personas que últimamente están interesadas en llevar una dieta baja en carbohidratos o lo que sería lo mismo la denominada dieta keto o dieta cetogénica. Esta dieta, como bien es conocido su fundamento, conlleva una elevada ingesta de alimentos grasos, poca cantidad de proteína y restringir en la mayor parte posible la ingesta de carbohidratos. Con una distribución aproximada del 75-80% de la energía correspondiente a las grasas, un 15% a las proteínas y el 5% restante a los carbohidratos.

Siendo su objetivo principal la **pérdida de grasa no deseada** en zonas corporales como la zona del perímetro abdominal y otras zonas, sumándose por supuesto a la pérdida de peso; ya sea llevada a cabo por personas poco entrenadas o por personas deportistas. Estudios sugieren que se puede lograr este objetivo significativamente con esta dieta keto (realizándola por periodos o tramos de tiempo: 2- 3 meses) y luego la alimentación diaria, a posteriori, se debería mantener reestructurando una dieta que sea balanceada y saludable (como por ejemplo lo podría llegar a ser una dieta mediterránea).

Ahora bien, también son muchos los deportistas que se preguntan si el llevar una dieta keto sería beneficioso para su desarrollo en la actividad deportiva y cómo esta podría realmente influenciar, si de manera positiva o negativa. Las razones por la que se puede llevar este tipo de dieta en combinación con el deporte pueden ser múltiples, quizás porque lo que se quiera conseguir son sus efectos beneficiosos sobre la salud, es decir, se esté cursando quizás con alguna molestia patológica, se quiera eliminar grasas de zonas como el perímetro abdominal u otras zonas o simplemente se quiera revertir la fuente de energía por una más eficiente y potente como podrían llegar a ser los cuerpos cetónicos. Recordemos que las grasas (un gramo de ellas) aportan el equivalente a 9 Kcal; mientras los azúcares, aportan 4 kcal por gramo.

Varias investigaciones científicas nombran sus beneficios con respecto al deporte. Se ha realizado un estudio comparando tres grupos de deportistas: ciclistas, corredores y prueba

de potencia, en donde unos tomaron una dieta rica en carbohidratos y los otros una dieta cetogénica, encontrando, tras 12 semanas, cambios significativos. No solo en la grasa corporal total sino en la eficiencia deportiva: rendimiento y potencia.

Una dieta cetogénica, bien organizada, podría ser muy beneficiosa en muchos deportistas que deseen o necesiten de sus bondades.

Pero la pregunta que se plantea es si este tipo de dieta produce los mismos efectos en los deportistas que no son de élite (personas que practican algún deporte de manera intermitente) como los corredores eventuales, pues la respuesta es sí. Estos beneficios se traspasan a cualquier tipo de persona que las realicen, obteniendo así los efectos antes mencionados.

Para deportistas, así como para personas que, aunque no lo sean, estén cursando con alguna patología tipo epilepsia, diabetes tipo II, hiperlipidemias y problemas cardiovasculares, se encontró que este tipo de dietas son beneficiosas, ya que **disminuyen considerablemente los factores de riesgo de estas patologías e incluso ayudan si son preexistentes.**

Lo que sí queda claro es que una dieta cetogénica, bien organizada, podría ser muy beneficiosa en muchos deportistas que deseen o necesiten de sus bondades. Otros estudios sugieren que quizás sea necesario evaluarlos en deportistas de alta intensidad, ya que las grasas son una fuente de energía menos productiva que los carbohidratos en procesos de ejercicio de alta capacidad aeróbica.