

Cetosis: qué es, causas, síntomas y consecuencias

Publicado el: 13-04-2023

La cetosis es un proceso que puede tener lugar de manera espontánea o inducida, a partir de la llamada "dieta cetogénica". Sigue leyendo y te contamos más.

La cetosis puede ocurrir de manera natural en el organismo, por razones metabólicas o inducida a través de un tipo de dieta. En dicho proceso, **el cuerpo utiliza las grasas propias o de los alimentos para producir energía.**

Se dice que esto trae algunos beneficios, por ejemplo, en el control del sobrepeso. Aunque también hay algunas consecuencias indeseadas relacionadas con alteraciones gastrointestinales, metabólicas y óseas.

¿Qué significa "cetosis"?

De acuerdo con su etimología, este término proviene de *keto* o *ceto* (en latín), que tiene que ver con cetonas. Sumado al sufijo *-osis*, que es un formante frecuente en nombres de enfermedades, denota una condición anormal, una degeneración, un desgaste o un desorden.

En síntesis, el sentido que tiene la palabra *cetosis* en el campo de la medicina actual alude a una condición en la que **hay un nivel anormalmente alto de cetonas en el organismo.** Las cetonas son compuestos orgánicos que tienen un grupo carbonilo unido a átomos de carbono.

De acuerdo con las investigaciones, ante la falta de carbohidratos, se degradan las grasas para obtener energía, produciéndose en el hígado los cuerpos cetónicos. Los más conocidos son 3-hidroxibutirato (3HB) y acetoacetato (AcAc). Estos son transportados hacia los tejidos para posibilitar el buen funcionamiento del cuerpo.

Posibles causas de la cetosis

La cetosis tiene lugar cuando el cuerpo comienza a utilizar las grasas como principal fuente de energía, en lugar de los glúcidos. Sobre todo cuando estos no están disponibles en cantidad suficiente.

Hay varias explicaciones o causas posibles, que son las siguientes:

- Metabolismo energético de lípidos activado durante el embarazo y también en la infancia.
- Dietas en las que hay un bajo consumo de carbohidratos.
- Ejercicio o actividad física intensa.
- Falta de hormona del crecimiento.
- Períodos de ayuno prolongados.
- Dieta muy rica en grasas.
- Trastornos metabólicos.
- Diabetes e hipoglucemia.
- Intoxicación con alcohol.

La diabetes es una condición que tiene entre sus complicaciones graves a la cetosis.

La dieta cetogénica

La llamada *dieta cetogénica* o *dieta keto*, precisamente **se hace con el fin de quemar las grasas, disminuyendo el consumo de carbohidratos**. Esto se refiere a los azúcares, las harinas y los tubérculos, entre otros. Se incrementa, a la par, el consumo de grasas *buenas*.

En dicha dieta, la ingesta de carbohidratos no debe representar más del 10 % de las calorías totales por día. Gracias a esto, se debería incrementar la generación de los cuerpos cetónicos.

Síntomas de la cetosis

Ya sea porque se hace dieta, por razones metabólicas, patológicas o de otro tipo, **debido a la cetosis se producen cambios en el funcionamiento del organismo**, los cuales se manifiestan a través de diversos signos. Los principales son los siguientes:

- Debilidad.
- Dolores de cabeza.
- Pérdida del apetito.
- Mal aliento (halitosis).
- Sensación de sed constante.
- Náuseas y vómitos ocasionales.
- Aumento de la frecuencia para orinar.
- Estreñimiento o, por el contrario, diarrea.
- Sensación de sabor amargo o metálico en la boca.

De manera particular, **el mal aliento se experimenta o se percibe durante el ayuno**. Aunque este y otros síntomas pueden desaparecer al cabo de unos días, una vez que el cuerpo se adapta a la dieta *keto*, por ejemplo.

Por otra parte, en los exámenes de orina y de sangre se puede detectar el aumento de los cuerpos cetónicos. **Se considera cetosis cuando la concentración de los mismos está por encima de 0,5 mmol/L.**

Sin embargo, esto puede variar de acuerdo con el nivel de hidratación. Incluso puede haber falsos negativos.

¿Tiene beneficios la cetosis?

El proceso de cetosis da la energía suficiente para que el cuerpo pueda funcionar, tanto desde el punto de vista físico como mental. Ahora bien, a consecuencia del ayuno o de una dieta baja en carbohidratos, el organismo puede comenzar a quemar grasa acumulada.

Esta es una buena noticia para las personas con problemas de sobrepeso u obesidad. Por ello, hay estudios en los que se afirma que las dietas cetogénicas pueden mejorar la salud cardiovascular, al disminuir los porcentajes de grasa corporal.

Se ha asociado la cetosis con la reducción del riesgo de desarrollar diversos tipos de cáncer

, sobre todo por la reducción del tamaño tumoral, según algunos estudios sobre el tema. Se considera, en este sentido, que la glucosa es un alimento de las células cancerosas.

Asimismo, se ha encontrado que las dietas cetogénicas también aportan beneficios en la prevención y el tratamiento de la diabetes tipo 2, mejorando el perfil glucémico, la sensibilidad a la insulina y los niveles plasmáticos de hemoglobina glicosilada.

En una fase experimental se encuentra el uso de la dieta cetogénica para tratar afecciones neurológicas, como la epilepsia. Y aunque las investigaciones reportan resultados positivos, el mecanismo de acción neuroprotector todavía no está muy claro.

Consecuencias para la salud

No obstante lo dicho, **la cetosis también conlleva riesgos para la salud**. Al respecto, por causa de algún trastorno metabólico, cuando el organismo no logra expulsar los cuerpos cetónicos, presenta una elevación de las concentraciones sanguíneas de los mismos.

Entonces, se puede presentar acidosis metabólica. Y si la sangre se vuelve muy ácida, afecta el funcionamiento de los órganos, llevando al coma y la muerte.

En los estudios se describen otras consecuencias de la cetosis para la salud:

- **Alteraciones gastrointestinales:** estreñimiento, náuseas y aumento del reflujo gastroesofágico.
- **Cambios metabólicos:** aumento del colesterol sérico, hipocalcemia, hipomagnesemia, carnitina baja, anemia y deficiencias de selenio, cobre y otros minerales.
- **Alteraciones óseas:** puede interferir con el metabolismo fosfocálcico y de vitamina D, elevando el riesgo de desarrollar osteopenia y sufrir fracturas.
- Se han descrito casos de litiasis renal, pancreatitis y litiasis vesicular.

No obstante, hay algunas ideas que rodean la cetosis y que no tienen base. Por ejemplo, no existen evidencias acerca de que la dieta *keto* afecte la caída del cabello.

La cetosis estimula al páncreas. Este órgano es uno de los más afectados por la cetosis y ello explica el efecto en el metabolismo y en la diabetes.

Precaución con las dietas

La dieta cetogénica puede ser muy restrictiva, por lo que el cuerpo en algún momento se resentirá, ya sea durante la adaptación o si esta se prolonga en el tiempo. Por ello se recomienda no extenderla más allá de 2 o 3 meses, aún con interrupciones.

Por otra parte, **la dieta cetogénica está contraindicada en ciertos casos**. Entre estos cabe mencionar a las personas mayores de 65 años, las mujeres embarazadas o en lactancia, los pacientes con insuficiencia hepática o renal, con enfermedades cardiovasculares, con antecedentes de accidente cerebrovascular o con cálculos en la vesícula.

La cetosis trae beneficios, pero también complicaciones. No puede tomarse a la ligera. Por ello, no está de más recordar que esta y cualquier otra dieta deben hacerse bajo la orientación y el acompañamiento de un profesional de la salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>