

Opciones de tratamiento para sobrepeso y obesidad

Que el sobrepeso y la obesidad son un problema serio de salud, no es una cuestión que se discuta porque se tienen dudas. La diabetes y las enfermedades cardiovasculares son una realidad preocupante porque lejos de disminuir o, por lo menos, no crecer, siguen en aumento.

Ello es el reflejo de lo poco eficaces que han resultado las campañas para erradicar los alimentos chatarra o las llamadas comidas rápidas. Cuando la diabetes, o las enfermedades hipertensivas comienzan a dar síntomas es cuando los pacientes acuden a la consulta médica. El tratamiento farmacológico, de una y otra, hará que las complicaciones sean menores o se pospongan pero resultará ineficaz si no hay un cambio de hábitos: ejercitarse y comer sano. Dos conceptos que de sencillos, se antojan poco útiles cuando en realidad son el fundamento de un cambio en el estilo de vida que permitirá vivir más años y en mejores condiciones.

Puesto que las dietas restrictivas, la experiencia lo demuestra, no han dado los resultados deseables, por lo menos no en todos los pacientes, se han investigado, ensayado y probado, opciones diferentes. Tal es el caso de la dieta cetogénica, que ha demostrado tener un efecto terapéutico en la reducción del estado inflamatorio y oxidativo característico de la obesidad,

gracias a la cetosis nutricional que produce su implementación.

La dieta cetogénica, a pesar de sus efectos adversos transitorios, ha demostrado ser una forma segura y eficaz de perder peso. Los pacientes con factores de riesgo metabólico: sobrepeso, obesidad o síndrome metabólico, al implementar una dieta cetogénica resultan con una pérdida significativa en el perfil glucémico y resistencia a la insulina, importantes condiciones para el inicio de la diabetes mellitus tipo 2.

Este Suplemento de *Medicina Interna de México* habrá de resultar útil al médico internista y al de atención primaria para obtener un mejor conocimiento de las indicaciones y ventajas de la dieta cetogénica en distintos escenarios. Entre los factores que dificultan el control metabólico se encuentran la falta de cultura de la prevención y el bajo apego de los pacientes a las dietas hipocalóricas convencionales. Esto resalta la necesidad de explorar alternativas basadas en evidencia, como la dieta cetogénica baja en grasas, que ha demostrado ventajas prometedoras en el control de la glucosa y otros parámetros metabólicos en pacientes con diabetes mellitus tipo 2 y obesidad.

Enrique Nieto Ramírez

Editor adjunto