

# La dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa (VLCLFKD) como tratamiento para el sobrepeso y la obesidad: el efectivo método Zélé

Gabriela Enriqueta Saldaña Dávila

Nutrióloga, gerente senior de Educación e investigación, Academia Zélé, Centro de Investigación en Nutrición Zélé, Ciudad de México.

## Introducción

La obesidad es una de las mayores preocupaciones de salud pública en todo el mundo debido a su relación directa con enfermedades crónicas: diabetes tipo 2, cardiovasculares e hipertensión.<sup>1,2,3</sup> La carga que representa la obesidad en los sistemas de salud se debe a sus complicaciones metabólicas y a la repercusión de éstas en la calidad de vida de los pacientes. Así, el desarrollo de estrategias terapéuticas efectivas y sostenibles es fundamental para mitigar sus efectos. Entre las opciones de tratamiento dietético innovadoras, la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa ha surgido como un enfoque prometedor que, al combinar restricción calórica y de grasas con la inducción de un estado de cetosis leve, facilita una pérdida de peso rápida y sostenida sin poner en riesgo la salud nutricional de los pacientes.<sup>4</sup>

El método Zélé, una variante estructurada de la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa, destaca por su enfoque cuidadosamente calibrado para la pérdida de peso en pacientes

con sobrepeso y obesidad, desde casos leves hasta obesidad mórbida. Los estudios recientes demuestran su efectividad en la promoción de la reducción de peso y mejoramiento de los perfiles lipídicos y metabólicos, con ventajas significativas para la salud cardiovascular y metabólica.<sup>4</sup> Esta intervención ofrece una alternativa dietética segura y accesible, en la que los beneficios de la cetosis inducida incluyen: reducción de la inflamación, mejora en la sensibilidad a la insulina y disminución de la presión arterial, todos esenciales en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.<sup>4</sup>

## Mecanismo de acción del método Zélé

La efectividad del método Zélé se basa en la inducción de un estado de cetosis controlado, acompañado de una restricción calórica significativa. La cetosis es un proceso metabólico en el que el organismo utiliza los ácidos grasos almacenados como fuente primaria de energía, generando cuerpos cetónicos que pueden utilizarse eficientemente por los tejidos muscular y cerebral cuando los carbohidratos son limitados. En comparación con las dietas cetogénicas

tradicionales, la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa limita el consumo de grasa, lo que permite una reducción adicional de peso sin sobrecargar el organismo con lípidos, ofreciendo una opción ajustada para pacientes que podrían experimentar agravamiento de dislipidemias en dietas cetogénicas más grasas.

La cetosis inducida por el método Zélé tiene efectos adicionales en la regulación de lípidos y glucosa en sangre. La reducción de las concentraciones de insulina facilita la movilización de las reservas de grasa corporal e inhibe la lipogénesis hepática, lo que disminuye la producción de triglicéridos y colesterol. En consecuencia, los pacientes experimentan una mejora en los perfiles lipídicos, observándose una reducción significativa en las concentraciones de colesterol total, colesterol LDL y triglicéridos, todos marcadores importantes de salud cardiovascular.<sup>1</sup> En algunos estudios se ha encontrado que los cambios metabólicos inducidos por la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa en el método Zélé permiten una reducción sostenida de peso y una disminución de la grasa visceral, asociada con un riesgo elevado de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.<sup>2</sup>

El diseño del método Zélé permite, además, un ajuste gradual en la ingesta calórica y en la composición de macronutrientes, lo que contribuye al apego de los pacientes al régimen y a la sostenibilidad de los resultados a largo plazo. Esta adaptación permite a los pacientes transitar de un estado de cetosis a un régimen hipocalórico equilibrado con una proporción de macronutrientes optimizada, minimizando el riesgo de recuperación del peso.<sup>3</sup> La eficacia del método Zélé en la disminución de la grasa corporal se ve complementada por su capacidad para reducir la inflamación sistémica, un factor que contribuye a la aparición de resistencia a la insulina y otras disfunciones metabólicas.<sup>2</sup>

### Evidencia clínica de la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa y el método Zélé en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad

Se dispone de estudios clínicos que han validado la efectividad del método Zélé para reducción de peso y mejora de parámetros metabólicos en pacientes con sobrepeso y obesidad. En un análisis reciente, los pacientes que siguieron este método perdieron, en promedio, 12.39 kg en un periodo de tres meses, un logro considerable que ilustra el poder de este enfoque en el control del peso.<sup>3</sup> Más allá de la pérdida de peso, el método Zélé también mostró mejoras en los perfiles de lípidos en sangre, lo que contribuye a reducir el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares en pacientes obesos.<sup>2</sup>

Para pacientes con obesidad mórbida, el método Zélé representa una opción efectiva y adaptada a sus necesidades. La obesidad mórbida implica mayores dificultades en el control de peso debido a factores metabólicos, hormonales y psicológicos que complican la pérdida con métodos convencionales.<sup>3</sup> En estudios aplicados a pacientes con obesidad tipo 1 en México, la implementación de la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa mediante el método Zélé ha demostrado no solo una reducción en el índice de masa corporal (IMC) y una mejora en la presión arterial, sino también la capacidad de preservar el equilibrio de vitaminas y minerales, fundamental para el mantenimiento de la salud integral del paciente durante el tratamiento.<sup>4</sup>

Además, el método Zélé incorpora una suplementación estratégica de micronutrientes, un aspecto decisivo en dietas hipocalóricas y cetogénicas, que reduce el riesgo de deficiencias nutricionales y asegura que los pacientes mantengan una salud óptima a lo largo del tratamiento.<sup>5</sup> Este enfoque holístico minimiza los efectos adversos y aumenta las probabilidades de éxito en el tratamiento a largo plazo, facilitando

un control continuo de la salud metabólica de los pacientes.<sup>5,6</sup>

## DISCUSIÓN

La dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa aplicada mediante el método Zélé destaca por ser una intervención de vanguardia para el tratamiento de pacientes con sobrepeso y obesidad porque ofrece ventajas significativas en el control de peso y la salud metabólica. Sus mecanismos de acción, que incluyen la restricción calórica combinada con un estado de cetosis controlado, permiten una pérdida de peso sostenida y mejoras en los perfiles lipídicos, decisivos para prevenir complicaciones cardiovasculares y metabólicas. Los estudios clínicos respaldan la aplicación del método Zélé en diferentes grados de obesidad, desde el sobrepeso leve hasta la obesidad mórbida; destaca su capacidad para reducir el IMC y la grasa visceral, mejorar los perfiles lipídicos y mantener la estabilidad nutricional.<sup>8</sup>

El método Zélé representa una solución efectiva y accesible para el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, particularmente en poblaciones con riesgo elevado de complicaciones metabólicas. Al ofrecer una estructura gradual de transición entre fases de cetosis y una dieta equilibrada, el método facilita el apego de los pacientes y promueve la sostenibilidad de los resultados. La incorporación de suplementos de micronutrientes asegura que el estado nutricional de los pacientes sea óptimo, con menos riesgos asociados con las dietas restrictivas.<sup>7</sup>

## CONCLUSIONES

La implementación de la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa mediante el

método Zélé es una intervención terapéutica integral que ofrece ventajas significativas en el control de peso y en la salud cardiovascular. Con base en la evidencia disponible, se sugiere que este método constituye una alternativa viable para los pacientes en riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad y representa una estrategia eficaz y científicamente validada para el tratamiento de esta afección en todas sus etapas.

## REFERENCIAS

1. Brehm BJ, Seeley RJ, Daniels SR, D'Alessio DA. A randomized trial comparing a very low carbohydrate diet and a calorie-restricted low fat diet on body weight and cardiovascular risk factors in healthy women. *JCEM* 2003; 88 (4): 1617-23.
2. Kosinski C, Jornayvaz FR. Effects of ketogenic diets on cardiovascular risk factors: Evidence from animal and human studies. *Nutrients* 2017; 9 (5): 517. <https://doi.org/10.3390/nu9050517>
3. Nachón-García FJ, Saldaña-Dávila G, et al. Características clínicas y bioquímicas del paciente con obesidad grado I en México. *Med Int Méx* 2024; 40 (3): 201-210. <https://doi.org/10.24245/mim.v40i3.9688>
4. Nachón-García FJ, Saldaña-Dávila G, et al. Participation of a Low-Fat Controlled Ketogenic Diet in the Regulation of Blood Pressure in Mexican Women with Type I Obesity. *J Functional Nutrition* 2023; 3: 141-50. <https://www.asrjs.com/pdfs/participation-of-a-lowfat-controlled-ketogenic-diet-in-the-regulation-of-blood-pressure-in-mexican-women-with-type-i-obesity-141.pdf>
5. Samaha FF, Iqbal N, Seshadri P, Chicano KL, et al. A low-carbohydrate as compared with a low-fat diet in severe obesity. *NEJM* 2023; 348 (21): 2074-81.
6. Toraldo DM, Solfrizzi V. The impact of ketogenic diet on metabolic syndrome components in overweight/obese patients: A systematic review. *J Endocrinol Invest* 2023. <https://doi.org/10.1007/s40618-023-02003-8>
7. Saldaña-Dávila GE, Nachón-García FJ. Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients. *Journal of Functional Nutrition* 2023. <https://www.jscholaronline.org/articles/JFN/Vitamin-D-Supplementation-in-Type-I-Obese-Patients.pdf>
8. Saldaña-Dávila GE, Nachón-García FJ. Weight Loss Using the Zélé Method. *Journal of Functional Nutrition* 2023. <https://www.jscholaronline.org/articles/JFN/Weight-Loss-using-the-Zele-Method.pdf>