

El método Zélé y la dieta cetogénica muy baja en calorías y baja en grasa como tratamiento médico nutricional en comparación con dietas de moda

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 un problema de salud pública en aumento, con implicaciones importantes para el establecimiento de enfermedades crónicas: diabetes tipo 2, cardiovasculares e hipertensión (Medicina Interna, 2023). A medida que la incidencia de obesidad sigue en aumento, las soluciones rápidas para la pérdida de peso han proliferado en forma de dietas de moda que, a menudo ofrecen resultados superficiales y no sostenibles. En contraste, el tratamiento de la obesidad requiere un enfoque médico-nutricional que garantice resultados a largo plazo y minimice los riesgos de salud asociados. En este contexto, el método Zélé, basado en la *Very Low-Calorie Low-Fat Ketogenic Diet* (VLCLFKD), es una alternativa médica distinta de las dietas de moda, que carecen de fundamentos sólidos y promueven restricciones extremas sin acompañamiento clínico (Weight Loss Using the Zélé Method, 2023; Participation of a Low-Fat Controlled Ketogenic Diet, 2023).

La VLCLFKD en el método Zélé se caracteriza por una estricta restricción calórica y de grasas,

que induce un estado de cetosis controlado y monitoreado que promueve la pérdida de peso y mejora los parámetros metabólicos sin poner en riesgo la estabilidad nutricional del paciente (Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients, 2023). A diferencia de las dietas de moda, el método Zélé cuenta con estudios clínicos que respaldan su seguridad y eficacia en pacientes con diferentes grados de obesidad. Además, proporciona beneficios adicionales en la reducción de factores de riesgo cardiovascular y en la mejora de la calidad de vida del paciente, haciéndolo un tratamiento integral y científicamente validado.

El método Zélé como tratamiento médico nutricional

El método Zélé fue diseñado como un enfoque estructurado y basado en evidencia, que es una alternativa completa para el tratamiento de la obesidad, adecuada para el sobrepeso leve y la obesidad mórbida. La VLCLFKD utilizada en este método induce cetosis al restringir carbohidratos y grasas, optimizando la oxidación de lípidos y promoviendo el uso de cuerpos cetónicos como fuente de energía (Paoli et al., 2015). Este

mecanismo ha demostrado ser efectivo no solo para la pérdida de peso, sino también para la mejora de los perfiles lipídicos, la regulación de la glucosa en sangre y la disminución de la inflamación, todos componentes críticos en el tratamiento de enfermedades metabólicas y el síndrome metabólico (Kosinski & Jornayvaz, 2017; Toraldo et al., 2023).

Un aspecto fundamental del método Zélé es su implementación bajo un riguroso monitoreo clínico, que incluye la evaluación de biomarcadores como el índice de masa corporal (IMC), las concentraciones de glucosa y lípidos en sangre, y la presión arterial. Este monitoreo permite ajustes precisos en el plan de alimentación según las necesidades individuales de cada paciente, garantizando que se mantenga un estado nutricional adecuado (Weight Loss Using the Zélé Method, 2023). En estudios realizados en poblaciones con obesidad tipo I, el método Zélé ha mostrado una reducción promedio de 12.39 kg en tres meses, además de mejoras significativas en el perfil lipídico, que son decisivas para el tratamiento de la obesidad y sus complicaciones (Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients, 2023).

Este protocolo se complementa con la suplementación de micronutrientes para prevenir deficiencias comunes en dietas hipocalóricas. La vitamina D, por ejemplo, desempeña un papel en la regulación del metabolismo y la respuesta inflamatoria, y su suplementación es parte esencial del método Zélé, lo que contribuye a mejorar la sensibilidad a la insulina y el control glucémico (Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients, 2023).

Diferencias entre la VLCLFKD y las dietas de moda

Las dietas de moda, a menudo populares en redes sociales, ofrecen resultados rápidos sin una

base científica sólida y sin adaptaciones personalizadas a las necesidades de los pacientes. Estas dietas suelen imponer restricciones extremas, y en ausencia de supervisión médica pueden llevar a deficiencias nutricionales y problemas de salud a largo plazo: desregulación metabólica, pérdida de masa muscular y efectos psicológicos negativos (Medicina Interna, 2023; Seaman & Worsfold, 2019).

En contraste, el método Zélé, a través de la VLCLFKD, se fundamenta en un protocolo clínico que garantiza la seguridad del paciente mediante la suplementación de micronutrientes y ajustes progresivos en la ingesta de macronutrientes. El método Zélé no se centra exclusivamente en la restricción calórica, sino en un tratamiento nutricional planificado y diseñado para conservar la salud a largo plazo (Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients, 2023; Participation of a Low-Fat Controlled Ketogenic Diet, 2023). Los estudios demuestran que esta dieta tiene un impacto positivo en la reducción del colesterol LDL y los triglicéridos, la estabilización de la presión arterial y la mejora en la composición corporal, aspectos críticos para la salud cardiovascular (Kosinski & Jornayvaz, 2017; Browning et al., 2023).

Un aspecto adicional que diferencia al método Zélé de las dietas de moda es la sostenibilidad de los resultados. Las dietas de moda, al carecer de estructura científica y clínica, tienen altos índices de abandono y recuperación de peso, lo que resulta en ciclos de pérdida y ganancia de peso. En cambio, el método Zélé, diseñado para ser aplicado bajo supervisión médico-nutricional continua, facilita la adherencia a largo plazo. La transición de una dieta cetogénica a un plan de mantenimiento equilibrado permite a los pacientes conservar la pérdida de peso y optimizar la composición corporal, reduciendo así el riesgo de volver a ganar peso (Weight Loss Using the Zélé Method, 2023; Kosinski & Jornayvaz, 2017).

Evidencia clínica de la VLCLFKD en el método Zélé

El método Zélé ha sido objeto de diversas investigaciones que destacan su efectividad y seguridad en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad. En un estudio reciente realizado en pacientes con obesidad tipo I en México, se demostró que, tras tres meses de tratamiento con el método Zélé, los pacientes presentaron una reducción significativa en el IMC y mejoraron sus parámetros de presión arterial. Este enfoque ha demostrado ser particularmente útil en pacientes con obesidad mórbida, quienes enfrentan mayores dificultades metabólicas y psicológicas en el control de su peso (Participation of a Low-Fat Controlled Ketogenic Diet, 2023; Browning et al., 2023).

Además de la pérdida de peso, la VLCLFKD en el método Zélé ha mostrado mejoras en la resistencia a la insulina y en los marcadores inflamatorios, dos componentes fundamentales para el control de la obesidad y sus complicaciones metabólicas. Estos beneficios se deben, en parte, a la reducción de la grasa visceral, que es la más relacionada con el riesgo cardiovascular y la aparición de enfermedades metabólicas (Kosinski & Jornayvaz, 2017). La suplementación de micronutrientes y el seguimiento especializado hacen de este tratamiento una opción segura y efectiva a largo plazo, en contraste con las dietas de moda, que carecen de estos elementos esenciales (Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients, 2023; Toraldo et al., 2023).

Discusión y Conclusiones

El método Zélé y la VLCLFKD representan un tratamiento médico-nutricional validado para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. A diferencia de las dietas de moda, cuyo enfoque es superficial y no considera la salud a largo plazo, el método Zélé integra principios científicos que garantizan la pérdida de peso y la mejora de los parámetros metabólicos y cardiovasculares. La combinación de restricción

calórica y cetosis controlada, junto con un monitoreo clínico constante y la suplementación de nutrientes esenciales, asegura que los pacientes logren resultados sostenibles y seguros (Weight Loss Using the Zélé Method, 2023).

La evidencia disponible respalda la efectividad del método Zélé en mejorar parámetros como el IMC, la presión arterial y los perfiles lipídicos. Este enfoque integral brinda a los pacientes una alternativa efectiva y sostenible frente a las dietas de moda, con beneficios demostrados que van desde la pérdida de peso hasta la reducción de complicaciones metabólicas. En conclusión, el método Zélé se destaca como una opción terapéutica eficaz para el tratamiento médico-nutricional del sobrepeso y la obesidad, diferenciándose significativamente de las dietas de moda al proporcionar un tratamiento clínicamente seguro y científicamente respaldado.

REFERENCIAS

- Browning, J. D., Baker, J. A., Walter, M., & Kneeman, J. M. (2023). Assessing the impact of ketogenic dietary approaches on obesity and metabolic syndrome components. *Obesity Reviews*. <https://doi.org/10.1111/obr.13658>
- Kosinski, C., & Jornayvaz, F. R. (2017). Effects of ketogenic diets on cardiovascular risk factors: Evidence from animal and human studies. *Nutrients*, 9(5), 517. <https://doi.org/10.3390/nu9050517>
- Medicina Interna. (2023). Características clínicas y bioquímicas del paciente con obesidad grado I en México. Recuperado de <https://medicinainterna.org.mx/article/caracteristicas-clinicas-y-bioquimicas-del-paciente-con-obesidad-grado-i-en-mexico/>
- Participation of a Low-Fat Controlled Ketogenic Diet in the Regulation of Blood Pressure in Mexican Women with Type I Obesity. (2023). *Journal of Functional Nutrition*, 3, 141-150. Recuperado de <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>
- Seaman, D. R., & Worsfold, L. (2019). A critical evaluation of modern dietary practices and their clinical implications. *Journal of Clinical Nutrition and Metabolism*, 2(3), 119-126.
- Toraldo, D. M., Toraldo, D. M., & Solfrizzi, V. (2023). The impact of ketogenic diet on metabolic syndrome components in overweight/obese patients: A systematic review. *Journal of Endocrinological Investigation*. <https://doi.org/10.1007/s40618-023-02003-8>

- Vitamin D Supplementation in Type I Obese Patients. (2023). *Journal of Functional Nutrition*. Recuperado de <https://www.jscholaronline.org/articles/JFN/Vitamin-D-Supplementation-in-Type-I-Obese-Patients.pdf>
- Weight Loss Using the Zélé Method. (2023). *Journal of Functional Nutrition*. Recuperado de <https://www.jscholaronline.org/articles/JFN/Weight-Loss-using-the-Zele-Method.pdf>