



Dieta proteinada
o de aporte proteico

Clínica Gastón

Medicina Estética Nutrición Salud

Bases de la dieta proteinada

La dieta proteinada es una dieta de exclusivo control médico que requiere gran experiencia por parte del profesional que la prescribe.

Se lleva practicando por la comunidad médica especializada en esta dieta desde hace más de 25 años. En la Clínica tenemos más de 5.000 pacientes tratados con excelentes resultados a corto y largo plazo.

Cosiste en una restricción importante de glucosa en la alimentación diaria. Para poder llegar a conseguir ingerir menos de 30 gr de glucosa se debe hacer un control estricto de los alimentos. También es una dieta baja en grasas, con lo que nos permite bajar colesterol, triglicéridos y depurar el hígado (muy indicada en caso de esteatosis hepática o hígado graso).

Es una dieta NORMOPROTEICA. No se ingieren más proteínas de las recomendadas por las OMS. Requiere unos aportes proteicos a base de preparados alimenticios variados. Esto debe ser así, ya que conseguir las proteínas necesarias diarias a base de proteína animal no es lo más adecuado para la salud (ricas en grasa, toxinas, conservantes etc.)

También es necesario el aporte diario de un complejo vitamínico, Calcio, Potasio, Magnesio, Omegas, y ocasiones Sodio.

Mecanismo de funcionamiento

La principal característica de esta dieta es que pasados los tres primeros días entramos en cetosis.

Este mecanismo se produce tras haber agotado los depósitos de glucosa del cuerpo. Entonces nuestro cuerpo TRANSFORMA NUESTRA GRASA EN GLUCOSA.

Este mecanismo se activa en todos los mamíferos. Incluso muchas embarazadas, cuando al inicio del embarazo presentan vómitos, entran en cetosis de forma fisiológica para producir glucosa. La cetosis produce una pequeña acidosis metabólica muy leve. Para compensarla y para aportar lo que no ingerimos por la restricción de alimentos, debemos suplementarnos con los complejos antes descritos a base de vitaminas y minerales.

Una vez entramos en este estado de cetosis controlada y balanceada, que suele ser a partir del segundo o tercer día, comenzamos a notar un estado de bien estar, ausencia de apetito, cese de ansiedad, mayor energía, cabeza despejada y comienza la disminución de volumen corporal evidente.

Indicaciones

- **Obesos con índice de masa corporal (IMC mayor de 30)**
- **Diabéticos no insulino dependientes**
- **Hipertensión arterial**
- **Dislipemia, artrosis lumbar, apnea del sueño, hígado graso etc. o cualquier tipo de patología relacionada con sobrepeso o sobrecarga ponderal.**
- **También estaría indicada en programas de pérdida de peso rápida ante una intervención quirúrgica programada, un acontecimiento importante social, personal, etc.**
- **Recuperación del postparto**
- **En el aumento de peso durante la menopausia o preparación en perimenopausia**
- **Así mismo se ven claros efectos positivos en celulitis y moldeado corporal**
- **Grandes obesos con un porcentaje de masa adiposa muy elevado y una cantidad de masa muscular reducida.**
- **Cualquier pérdida de peso (mínimo 4-5 Kilos) donde se quiera reducir la masa grasa y preservar la masa muscular. Consiguiendo no disminuir o empeorar nuestro metabolismo basal y mejorar de forma evidente los acúmulos grasos localizados**
- **Recuperación post quirúrgica. Al obtener la cantidad de proteínas necesaria y aportar vitaminas y minerales hace la recuperación más rápida.**

Contraindicaciones

Para pacientes diabéticos insulodependientes estaría contraindicado seguir una dieta proteica bajo régimen ambulatorio, sí que se han descrito tratamientos bajo régimen hospitalario.

También habrá que estudiar y sopesar su realización en cualquier persona con alteración importante de las funciones principales del organismo o cualquier enfermedad grave como cáncer evolutivo, insuficiencia renal, insuficiencia cardíaca o hepática, infecciones graves, infarto de miocardio o accidente vascular cerebral reciente (menos de seis meses), enfermedades psiquiátricas graves, personas mayores con patologías múltiples y a menudo polimedicamentadas, etc.

Esta dieta NO ESTARÍA CONTRAINDICADA, pero se deberá valorar su realización durante algunos estados fisiológicos como embarazo, lactancia, niños y adolescentes, ya que en estos casos el organismo tiene unas necesidades de proteínas, minerales, etc. diferentes a otras etapas.

Hay que tener en cuenta pacientes gotosos, ya que cuando se produce una pérdida de adelgazamiento rápido puede provocar una predisposición especial a padecer gota. Se puede hacer prevención en estos casos con determinados medicamentos.

Ante un paciente hipotiroideo tendremos que corregir previamente su situación pasando a realizar el tratamiento una vez el paciente este eutiroideo. En estos pacientes, ya corregidos, sería una indicación clara para realizar esta dieta.

Ventajas

Dentro de las ventajas de la dieta proteica cabe destacar la efectividad de ésta en la fase de adelgazamiento

Ausencia total de hambre, por su acción hipotalámica los cuerpos cetónicos producen un efecto saciante natural a partir del tercer día de dieta.

Adelgazamiento rápido: la rapidez en la pérdida de peso es muy superior a la de los demás regímenes, lo que favorece la motivación de los pacientes. En una dieta estricta la pérdida media de peso en las primeras semanas es de 300 gramos por día para la mujer y de 500 gramos por día para el hombre, aunque estas cifras pueden verse netamente superadas en pacientes muy obesos y disminuida en otras ocasiones.

Bienestar general: el efecto psicotónico y euforizante de los cuerpos cetónicos así como la ausencia de cansancio, contribuyen a crear en el paciente un dinamismo a menudo sorprendente que, además ayuda a reforzar su motivación.

Preservación de la masa muscular: un aporte de proteínas de alta calidad o alto valor biológico permite garantizar un balance nitrogenado equilibrado, signo indiscutible del mantenimiento de la masa muscular.

La mayor parte del gasto energético es proporcional a dicha masa magra o muscular. Su preservación contribuye a una mejora en el metabolismo basal, con la consecuente mayor resistencia a engordar posteriormente.

Mejoría en la tonicidad cutánea y muscular.

Disminución evidente de celulitis.

Otra, y muy importante ventaja, es la rápida normalización de las alteraciones clínicas biológicas; cabe destacar el hiperinsulinismo, hipertensión arterial, dislipemia, hiperglicemia. En pacientes con importantes alteraciones analíticas estos parámetros se normalizan rápidamente.

Inconveniente

El inconveniente fundamental de la dieta proteica es la casi ausencia de vida social o la importancia de adaptar ésta a la dieta. Durante el proceso de adelgazamiento no se puede ingerir una cantidad importante de alimentos con un porcentaje alto de glúcidos como alcohol, pan, dulces, salsas, rebozados etc. con lo cual, dificulta las relaciones sociales, que a veces son inevitables según el estilo de vida de cada persona.

Otro inconveniente sería el coste económico que esta dieta conlleva, tanto por la compra de los productos que hay en el mercado, como por el pago de las consultas y analíticas necesarias para desarrollar correctamente este programa.

Efectos secundarios

En general podemos decir que los efectos secundarios son leves y casi siempre transitorios

El primero y más frecuente es sensación de hambre durante los dos o tres primeros días hasta que se produce el estado de cetosis.

Otro efecto secundario es la astenia o cansancio que no tiene porqué aparecer en una dieta proteínada bien equilibrada. Suele aparecer en caso como una hiponatremia por falta de aportaciones de sodio extraordinaria y se corregirá tras su administración.

En ocasiones pueden aparecer también debilidad muscular y mialgias aparece por déficit de otro ión como es en este caso el potasio. Cede tras su suplementación.

Los trastornos del tránsito intestinal son los efectos secundarios más frecuentes ya sea en modo de estreñimiento o por colitis. La primera suele ser por insuficiente aportación hídrica y la segunda suele ser por un exceso de fibras alimentarias (verduras). Son leves y en ocasiones pautamos medidas o algún suplemento.

Los trastornos menstruales son casi sistemáticos y carecen de importancia. Desaparecen por completo al finalizar la dieta. No requieren ninguna revisión por parte del ginecólogo. Suelen ser retrasos y mas frecuentemente manchados a mitad del ciclo.

Si aparecieran calambres, generalmente nocturnos, sospecharíamos de una carencia de potasio, calcio y magnesio, mejorando claramente tras su administración y o ajuste de dosis.

Las cefaleas son frecuentes al inicio de la dieta (entre primer y tercer día). Están provocadas por un tipo de intolerancia a la cetosis, por la baja cantidad de glucosa y falta de hidratación. Se puede tomar Paracetamol de 1 gr o Ibuprofeno 600 mg (siempre y cuando no estén contraindicados) en dependencia de su intensidad y beber abundante agua.

En pacientes migrañosos o jaquecosos, al iniciar la dieta, indicamos la toma de ibuprofeno cada 8 horas durante dos días.

Mal aliento que es provocado por la cetosis.

- Evitaremos absolutamente chicles o caramelos a pesar de ser light o dietéticos debido a su alto contenido en glúcidos o polioles.
- El lavado de boca y dientes frecuente, así como aumentar la ingesta de agua es lo más recomendable.
- No les ocurre a todos los pacientes. Puntualmente se puede aliviar con sprays o colutorios que no contengan glúcidos ni alcohol ni polioles. Pero solo en ocasiones puntuales por motivos laborales, entrevistas etc.

En ocasiones se produce una sensación de frío. Ésta es consecuencia por la ingesta baja de hidratos de carbono. En el caso de que sea muy desagradable para el paciente iremos adelantando fases de estabilización del peso mediante la reintroducción progresiva y controlada de los diferentes alimentos. Hay pocos pacientes que refieren caída del pelo, suele ser mínima y siempre reversible. Esta caída de pelo se puede producir al principio, durante o al final de la dieta; incluso un mes o dos meses después de haber terminado la dieta. Debemos tranquilizar al paciente dado que es reversible. La causa más frecuente es por haber descuidado la ingesta de proteínas y de complementos nutricionales. Muy importante seguir las recomendaciones.

ESTA DIETA REQUIERE SEGUIR UNAS RECOMENDACIONES MUY ESTRUCTURADAS
SI NO SE CUMPLEN, PUEDE DISMINUIR MUCHO SU EFECTIVIDAD Y NO SE TENDRAN LAS VENTAJAS DE ESTA
DIETA (FALTA DE APETITO, REMODELADO CORPORAL, PERDIDA RAPIDA Y EFECTIVA DE PESO)
PUEDE SER NEGATIVO PARA LA SALUD HACER TRANSGRESIONES

Efectos secundarios

Esta dieta tiene tres fases CETOGENICAS (FASE 1, FASE 2, FASE 3)

Y dos fases NO CETOGENICAS (FASE 4, FASE 5). En éstas se pierde la cetosis por la incorporación progresiva de diferentes alimentos antes prohibidos.

El orden más habitual de comenzar es F1, F2, F3, F4, F5 y estabilización.

Pero, tras valoración conjunta, se pueden hacer múltiples combinaciones:

- Como empezar por F3 y continuar F4 y F5,
- Empezar por F2 o F3 y tras adaptación retroceder en fases
- Mezclar diferentes fases (para mejor adaptación a eventos, relaciones laborales etc) F1, F2, F1, F1, F3, F2....

La duración de cada fase, así como la decisión de empezar por una u otra fase dependerá:

- del objetivo a conseguir
- indicación médica
- posibilidad económica
- tipo de vida social
- realización de deporte
- tiempo disponible para realizar el tratamiento etc.

Te aconsejaremos cuál es tu mejor protocolo, pero tú también debes decidir cuál es la fase que más capaz te ves de realizar en este momento.

Productos Proteicos

