

Baja en carbohidratos y alta en grasas

## Con esta dieta podrías protegerte de la gripe

**Investigadores de la Universidad de Yale publican un estudio que constata que la dieta cetogénica (sin carbohidratos y azúcares y rica en grasas) es eficaz contra el virus influenza**

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Mar, 19 Nov 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 15 M.

Tiempo de lectura: 7 min



Foto: iStock.

Se la conoce como dieta cetogénica o keto y sigue la máxima de un plan bajo en [carbohidratos](#) y rico en [grasas](#) que ofrece muchos beneficios para la salud.

De hecho, según apunta la web de contenidos de salud Healthline, “alrededor de unos **20 estudios** demuestran que este tipo de dieta puede ayudar a **perder peso** y mejorar la salud”. Ahora aterriza un nuevo [trabajo](#) de la mano de científicos de la **Universidad de Yale** que apunta a su capacidad para proteger del virus de la **gripe**.

"Se estima que la mortalidad por gripe está entre 250.000 y 500.000 personas al año"

Conocido también como virus influenza, se trata de una de las enfermedades que más morbilidad y **mortalidad** causan en el mundo. De hecho, según un estudio de la revista "[The Lancet](#)", se estima que la mortalidad anual por su causa está entre **250.000 y 500.000 personas**.



Foto: iStock.

La dieta keto ha constatado su valor, por ejemplo, en personas obesas. Un estudio, publicado en ['Experimental & Clinical Cardiology'](#), con 83 hombres y 44 mujeres con la enfermedad que siguieron este tipo de dieta durante **24 semanas** constató que, además de lograr pérdidas de peso, este tipo de alimentación redujo el **índice de masa corporal**. Además, disminuyó el nivel de **triglicéridos**, el colesterol LDL (el malo) y la glucosa en sangre. Asimismo logró un aumento del nivel de colesterol HDL.

“La administración de una dieta cetogénica durante un período de tiempo relativamente más largo no produjo **efectos secundarios** significativos en los pacientes. Por lo tanto, el presente estudio confirma que es seguro usarla durante un período de tiempo más largo que el **demostrado en trabajos previos**”, señalan los investigadores de la Universidad de Kuwait, dirigidos por Hussain Dashti.

La dieta keto comparte muchas similitudes con las dietas **Atkins** y aquellas bajas en carbohidratos. “Implica reducir los carbohidratos de forma drástica y reemplazarlos por grasas. Esta disminución expone al cuerpo a un **estado metabólico** llamado **cetosis**. Cuando ocurre esto, el cuerpo se vuelve increíblemente **eficiente** y consigue convertir toda la grasa en **energía**. También convierte la grasa en cetonas dentro del hígado, lo que puede suministrar más energía al **cerebro**. Las dietas cetogénicas pueden causar **reducciones en el azúcar** de la sangre y en los niveles de insulina. Esto, junto al incremento de cetonas, proporciona numerosos beneficios para la salud”, comenta Healthline.

### Mejorar la resistencia viral

En la nueva investigación, los autores relatan: “Aunque la llegada de la **vacuna universal** contra la gripe es muy deseable y ya está en desarrollo, en su ausencia, los enfoques terapéuticos novedosos son vitales para su tratamiento. Y dichas estrategias pueden implicar **mejoras** en la resistencia viral o en una mejor **tolerancia** a la enfermedad”.

Los resultados de varias investigaciones apuntan a que un **metabolito** de la cetona podría inhibir las **secreciones** inflamatorias de las células inmunes. El equipo intentó comprobar si una dieta cetogénica (90% de calorías provenientes de grasas y menos del 1% de carbohidratos que incluye, por ejemplo, [carnes](#), pescados y [vegetales](#) sin almidón) podría reducir el impacto del virus de la gripe.

Los ratones fueron alimentados con este régimen durante **siete días** antes de ser infectados. El resultado: no perdieron peso, pero retuvieron cantidades **más bajas del virus** en los pulmones y tuvieron **mayores tasas de supervivencia** en comparación con los ratones en una dieta equilibrada (18% de calorías de grasas; 58% de carbohidratos), explican los autores en el estudio.

Los investigadores encontraron que la dieta cetogénica desencadenó la **liberación de células T gamma delta**, células del sistema inmunitario que producen moco en el revestimiento celular del pulmón, mientras que la dieta alta en carbohidratos no. Cuando los ratones fueron criados sin el **gen** que codifica las células T gamma delta, la dieta cetogénica no proporcionó protección contra el virus de la gripe.

### Cuerpos cetónicos

“Este estudio muestra que la forma en que el cuerpo **quema grasa** para producir cuerpos cetónicos a partir de los alimentos que comemos puede alimentar el sistema inmunitario para combatir la infección de la gripe”, según sus responsables.

**Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), en declaraciones a Alimento, destaca: “Este estudio sugiere que una alimentación **baja en azúcares** y carbohidratos puede ser positiva para nuestro sistema inmune y mejorar la respuesta de las defensas frente a las **infecciones**. Hacen falta **estudios más prolongados** y completos para seguir demostrando la influencia positiva de una alimentación baja en carbohidratos y azúcares sobre el sistema inmune, pero **este hallazgo es una muestra**. La dieta keto podría ser la más baja en carbohidratos y azúcares, ya que son casi inexistentes”.

Recuerda que “la dieta cetogénica tiene estos efectos porque carece de azúcares y carbohidratos. Entonces, es una forma de **alimentación extrema** en este sentido. Prácticamente los elimina y con ellos se obtienen los beneficios de no consumirlos. Todos los beneficios para la salud demostrados de la reducción de ingesta de azúcares se podrían encontrar en este tipo de dieta, pero, por otro lado, no está equilibrada y se podría exceder el consumo de grasas, además de la **ausencia** de algunas vitaminas y minerales al no haber [legumbres](#), frutas y algunas verduras”.

Se ha constatado además “que puede ayudar a perder peso y quemar grasas, por el proceso de cetogénesis, pero esta pérdida no es **muy sostenible** si se vuelven a introducir los carbohidratos. Puede favorecer la ganancia de **masa muscular** por el elevado consumo de proteínas, pero en el uso continuado y prolongado puede elevar los niveles de colesterol LDL (o malo) y ese mismo exceso de proteína puede **saturar nuestro riñón**. En pérdida de peso inmediata es de las más efectivas, pero fracasa en el largo plazo”, agrega el experto.

**Susagna Muns**, especialista en dietas cetogénicas por la Asociación Americana de Nutrición y miembro de la Sociedad Española de Salud y Medicina Integrativa (SESMI), defiende también que “la evidencia científica la ha relacionado con patologías en las que hay una **desregulación metabólica**. Están indicadas en enfermedades como la **epilepsia**, resistencia a la insulina, obesidad, **cáncer de pulmón** y en problemas neurológicos como alzhéimer, párkinson e incluso migraña. Estas últimas están en proceso de estudio”. También “están indicadas en otras enfermedades como el cáncer de próstata, **infertilidad** y ovarios poliquísticos”, apostilla.



Foto: iStock.

### Reforzar las defensas

El doctor Carrera recuerda que se puede “reforzar el sistema inmune con las dietas ricas en [antioxidantes](#) (vitamina C y E), así como otros tipos de **isoflavonas** y ácidos grasos omega 3. Las vitaminas se encuentran en frutas tipo [naranja](#), kiwi, fresa, piña y [plátano](#), y verduras como el **tomate**, pimiento, brócoli y espinacas. Las isoflavonas también se hallan en productos vegetales como los **frutos rojos**, uvas, granada y **verduras verdes**”.

Se suman a ellos “los ácidos omega 3, que están en pescados azules, [aceite de oliva](#), semillas como el lino y **frutos secos**, como la nuez o la almendra. En definitiva, otra alimentación que refuerza las defensas es aquella rica en **grasas insaturadas**, como pescados azules, frutas y **verduras de los colores rojo, amarillo y verde y legumbres**”, rememora.

Por el contrario, los alimentos “que más **debilitan el sistema inmune** son los azúcares y harinas refinadas. Estos se encuentran en dulces, sobre todo, bollería y pastelería industrial y golosinas. También en pan y galletas de producción industrial y no artesanal, y por supuesto, en la **comida rápida**, como pizzas, hamburguesas y snacks. También bajan las defensas las **grasas saturadas**, presentes en carne de vaca y cordero, lácteos enteros y quesos curados, casquería y los demás productos antes mencionados. Todos ellos debilitan el sistema inmune al producir un estado de **inflamación crónica** en los tejidos”.