



Incluye grasas saludables como salmón y frutos secos

Controlar la epilepsia desde el plato con grasas

► Nuevas evidencias explican cómo actúa la alimentación cetogénica en el control de las señales eléctricas del cerebro

Raquel Bonilla. MADRID

Como si de un puzzle se tratara, cada alimento que incluye nuestro plato es una pieza necesaria a la hora de hacer funcionar el sofisticado engranaje del organismo. Y cada vez hay más certezas de ello, tal y como demuestra la vinculación entre la dieta cetogénica y el manejo de algunos problemas neurológicos como la epilepsia.

Ahora, investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington en San Luis (EE UU) han demostrado que esta dieta provoca cambios físicos en las neuronas que afectan la forma en que se transmiten información, atenuando la intensidad de las señales entre ellas. Así, estos resultados podrían explicar cómo la dieta calma la señalización eléctrica hiperactiva que caracteriza una crisis epiléptica.

«A día de hoy, sabemos que mantener unos hábitos de alimentación regulares y sanos es lo más recomendado a todas las personas

con epilepsia, independientemente de su edad. Es muy importante mantener esta regularidad, ya que los cambios en la alimentación, por ejemplo, comer más grasa o más fibra de una manera irregular, hace que se puedan ver afectadas las absorciones de los medicamentos que toman las personas para prevenir sus crisis epilépticas», advierte el doctor Manuel Toledo, coordinador del Grupo de Estudio de Epilepsia de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

La dieta cetogénica «se caracteriza por una reducción marcada del consumo de aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono (azúcar, cereales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas, lácteos) y un aumento significativo de alimentos ricos en grasas (mantequilla, aceites, frutos secos y semillas). De esta manera, se consigue imitar el patrón bioquímico del ayuno y que el organismo fabrique cuerpos cetónicos como fuente de energía alternativa a la glucosa», explica Samara Palma, miembro del Área de nutrición de la Socie-

dad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Pues bien, «estos cuerpos cetónicos, en algún tipo de epilepsia, están indicados para favorecer el control de las crisis. Así, la dieta cetogénica es actualmente de las terapias para el control de las crisis epilépticas más conocidas y más prácticas que existen. Sin embargo, esto no quiere decir que la dieta cetogénica, la "keto" que se utiliza actualmente y que es muy popular

Este tipo de patrón reduce la ingesta de los hidratos de carbono y aumenta las grasas

La dieta "keto" ha de ser entendida como parte del tratamiento y siempre bajo control médico

para estar en forma, prevenga crisis epilépticas», asegura el doctor Toledo, quien hace hincapié en que «no se puede hacer sin la guía de un nutricionista y un especialista en epilepsia, ya que muchas veces tiene efectos secundarios, como puede ser pancreatitis o incluso osteoporosis».

Tal y como detalla la especialista de la SEEN, este patrón «trae consigo una drástica alteración en el aporte de micronutrientes, al restringirse el consumo de cereales, frutas y verduras, siendo necesaria la suplementación de algunas vitaminas y minerales. La dieta cetogénica clásica es aquella cuya razón cetogénica es de 4:1, es decir, cuatro gramos de grasa por cada gramo de carbohidratos más proteínas. En ocasiones, es necesario recurrir a dietoterápicos, esto es, alimentos médicos de uso especial, que requieren indicación por un médico (triglicéridos de cadena media, fórmulas dietéticas especiales, etc.)».

Para quién no está indicada

La dieta cetogénica ha de ser entendida como parte del tratamiento de la epilepsia y por ello requiere supervisión médica. «Requiere que se mantenga de forma continua, es decir, no vale hacer una alimentación cetogénica por la mañana y al mediodía y por la noche no, o saltarnos un día a la semana», alerta el neurólogo, quien recuerda que «hay suplementos que pueden ayudar a obtener estos estados de cetosis sin tener que ser estrictos en el menú y hacen más fácil la vida del paciente, con rutinas dietéticas que puedan ser más tolerables por el paciente y la familia».

De hecho, los expertos insisten en que las dietas cetogénicas no son aptas para cualquiera: «Están contraindicadas en aquellas personas que padecen enfermedades metabólicas que les impidan metabolizar las grasas. Además, hay efectos secundarios de tipo digestivo (sensación de plenitud, náuseas) y metabólicos (hipoglucemia, hipercolesterolemia, cetonemia, acidosis). Más a largo plazo pueden asociarse a alteraciones de la densidad mineral ósea. Por ello, ha de ser entendida como parte del tratamiento de la epilepsia y requiere supervisión médica», afirma Palma. Una idea en la que insiste el doctor Toledo: «Esta dieta sí es una alternativa de tratamiento en algunos tipos de epilepsia grave, pero en ningún caso puede hacerse de forma esporádica o de forma voluntaria sin control médico».