



UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS

MAESTRIA EN NUTRICION Y DIETETICA

PROYECTO DE TITULACIÓN

Revisión Bibliográfica

TEMA:

Dieta Mediterránea vs Cetogénica en la pérdida de peso en personas adultas con Obesidad. Revisión Bibliográfica.

AUTORA:

MARTHA ELIZABETH ERAZO CERON

PROFESOR GUIA: Dr. Santiago Cárdenas

Noviembre, 2023

DECLARACIÓN DEL PROFESOR

Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con la estudiante, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a las disposiciones vigentes que regulan los trabajos de titulación.

Santiago Gonzalo Cárdenas Zurita

CI: 0602520439

DECLARACIÓN DE LA ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.

Martha Elizabeth Erazo Cerón

CI: 1713391280

AGRADECIMIENTO

A mi tutor Dr. Santiago Cárdenas por su apoyo y asesoría en la realización de esta revisión bibliográfica.

DEDICATORIA

A mis hijos y Esposo por su apoyo incondicional en mis proyectos.

RESUMEN

La Dieta Mediterránea (DiMed) ha sido ampliamente estudiada en los últimos años, relacionando sus beneficios para la salud con la variedad de alimentos que la componen y la promoción de un estilo de vida activo.

La alimentación es uno de los pilares fundamentales para mantener una vida saludable por tanto es importante perpetuar, adaptar y actualizar algunas prácticas que nos lleven a mantener este estado de bienestar.

Esta revisión bibliográfica se hizo en busca de destacar los beneficios de una adecuada adherencia al patrón mediterráneo de alimentación, en personas adultas. Luego de una exhaustiva selección se escogieron 13 artículos abarcando el periodo de publicación de 2019 a 2023, posteriormente a la evaluación de confianza realizada con Amstar, se desarrolla este estudio en base a 8 artículos seleccionados.

El patrón alimentario mediterráneo no solo es un conjunto de alimentos, sino que se ven involucrados factores sociales y culturales que hacen que sea tomado como ejemplo de vida saludable con beneficios para la salud y el medio ambiente, considerándose un modelo dietético sostenible. Continúa siendo un patrón de referencia de una alimentación saludable.

En conclusión, se debe seguir investigando este patrón dietético, en especial en comparación con otros esquemas de pérdida de peso.

Palabras clave. – Obesidad, sobrepeso, dieta mediterránea, dieta cetogénica, pérdida de peso.

ABSTRACT

Researchers have widely examined the Mediterranean Diet (MedDiet) in recent years, establishing a connection between its health benefits and the variety of foods it comprises, as well as the promotion of an active lifestyle. Maintaining a healthy life relies on nutrition as one of its fundamental pillars, emphasizing the importance of perpetuating, adapting, and updating practices that contribute to this state of well-being.

We conducted this literature review to emphasize the benefits of properly adhering to the Mediterranean dietary pattern in adults. After a thorough selection process, we chose 13 articles covering the publication period from 2019 to 2023. Subsequently, after evaluating confidence with Amstar, This study is developed based on 8 selected articles.

The Mediterranean dietary pattern encompasses more than just a set of foods; it involves social and cultural factors that establish it as a role model for a healthy life with benefits for health and the environment, considering it a sustainable dietary model. It remains a reference pattern for a healthy diet.

In conclusion, researchers should conduct further studies on this dietary pattern, especially when comparing it to other weight loss schemes.

Keywords: Obesity, overweight, Mediterranean diet, ketogenic diet, weight loss

ÍNDICE GENERAL

DECLARACIÓN DEL PROFESOR	i
DECLARACIÓN DE LA ESTUDIANTE	ii
AGRADECIMIENTO	iii
DEDICATORIA	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
1. INTRODUCCIÓN	1
2. OBJETIVOS	2
3. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	3
a. Antecedentes	3
c. Planteamiento del problema	4
d. Pertinencia del tema a desarrollar	4
4. MARCO TEÓRICO	6
a. La Obesidad	6
a. Metodología	11
b. Buscadores	12
c. Palabras clave	12
d. Recursos	12
f. Nivel de confianza de los artículos	13
6. TRATAMIENTO DE DATOS	15
8. DISCUSION	19
9. CONCLUSIONES	20
10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	21

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.- Esquema de los índices de masa corporal (IMC)	7
Figura 2.- Síntesis de la metodología PRISMA usada en la investigación.	111

1. INTRODUCCIÓN

La obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades metabólicas como la hipertensión, la diabetes tipo 2 y para múltiples cánceres. Las causas de la obesidad son múltiples. El USPSTF (*United States Preventive Services Task Force*) recomienda dar un consejo preventivo de la obesidad a todos los pacientes adultos y ofrecerles consejos en favor de estilos de una vida saludable y una pérdida de peso sostenida y progresiva. (Álvarez-Mon, 2020)

La epidemia de la obesidad ha desencadenado una búsqueda constante de enfoques dietéticos para abordar este desafío de salud pública. En este contexto, la dieta mediterránea y la dieta cetogénica han surgido como dos estrategias nutricionales, cada una con sus características únicas. Esta revisión bibliográfica se adentra en la comparación de estos patrones dietéticos en relación con la pérdida de peso en personas adultas con obesidad. (Pou, 2023)

La Dieta Mediterránea, conocida por su énfasis en alimentos frescos, aceite de oliva, pescado y frutas, ha sido elogiada por sus beneficios para la salud cardiovascular y la longevidad. Por otro lado la dieta cetogénica, caracterizada por su baja ingesta de carbohidratos y alta en grasas, ha ganado popularidad por sus efectos en la quema de grasas como fuente principal de energía. (Martínez-Álvarez, 2023)

Este documento busca explorar de manera crítica la evidencia científica que respalda o cuestiona la eficacia de la Dieta Mediterránea y la dieta cetogénica en la pérdida de peso y también abordar cómo estas dos dietas impactan en la composición corporal, los factores metabólicos y la adherencia a largo plazo.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo General

Comparar la efectividad de la Dieta Mediterránea y la dieta cetogénica en la pérdida de peso en personas adultas con obesidad a través de una revisión bibliográfica proporcionando una visión integral de las evidencias científicas disponibles.

2.2 Objetivos específicos

Revisar la literatura científica relevante para identificar estudios clave que aborden específicamente la comparación entre la Dieta Mediterránea y la dieta cetogénica en el contexto de la pérdida de peso en adultos con obesidad.

Identificar posibles consideraciones clínicas, efectos secundarios y aspectos de seguridad asociados con la implementación de la Dieta Mediterránea y la dieta cetogénica en adultos con obesidad.

Sintetizar los hallazgos de la revisión bibliográfica para proporcionar una conclusión integral sobre la comparación en términos de pérdida de peso en personas adultas con obesidad.

3. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA

a. Antecedentes

Actualmente se conocen múltiples estrategias dietéticas para tratar el sobrepeso y la obesidad basados muchas de ellas en la moda, el empirismo y múltiples publicaciones incluyendo las redes sociales, muchas de ellas sin evidencias científica. Por otro lado, se han realizado múltiples estudios buscando la dieta más eficaz, basados en los resultados sobre la composición corporal y los resultados metabólicos, de dietas que promuevan la pérdida de peso a corto y largo plazo. Existe una gran diversidad de dietas o planes de alimentación propuestos para tratar la obesidad, clasificadas por el aporte energético o de los macronutrientes, en la restricción de nutrientes específicos. (Vásquez, 2020)

En Lima, Perú en un grupo de 64 personas diagnosticadas con sobrepeso y obesidad, pertenecientes a un gimnasio, en edades comprendidas de 18 a 59 años, se evidenció que la dieta hipocalórica permite la reducción de la grasa corporal, grasa visceral a estas personas con ayuda de actividad física ligera se logró una rápida recuperación de la masa muscular, logrando efectos beneficiosos en la composición corporal. (Soto, 2021)

En una revisión bibliográfica realizada en el 2019 en Madrid, se determinó que la combinación de dieta cetónica y ejercicios puede reducir la masa magra en comparación del uso de cualquiera de las estrategias solas. (Martín-Moraleda, 2019)

b. Justificación

La justificación para llevar a cabo esta revisión bibliográfica radica en la necesidad de proporcionar información clara y fundamentada sobre la comparación entre la Dieta Mediterránea y la dieta cetogénica en términos de pérdida de peso en adultos con obesidad. La toma de decisiones informada en el ámbito clínico y la orientación precisa para las personas afectadas por la obesidad requieren una comprensión a fondo de las evidencias científicas disponibles.

c. Planteamiento del problema

La pregunta **PICO** que define el planteamiento del problema será entonces la siguiente:

P: Adultos con obesidad

I: Dieta mediterránea

C: Dieta cetogénica

O: Pérdida de peso

Pregunta: ¿Es efectiva la dieta mediterránea para la pérdida de peso en personas adultas con Obesidad comparada con la dieta cetogénica?

d. Pertinencia del tema a desarrollar

Novedad. – El tema presenta una concepción novedosa en el aspecto referente a temas nutricionales.

Contraste. – Por medio del tema propuesto se busca contrastar resultados con investigaciones anteriores.

Necesidad de importancia. – El tema propuesto es de suma importancia para el conocimiento y la elección adecuada de planes dietéticos.

Resolución. – Por medio del tema de estudio se aspira lograr un precedente que permita contribuir al mejoramiento de las normas y protocolos dietéticos y de salud.

4. MARCO TEÓRICO

a. La Obesidad

La obesidad es una enfermedad crónica y multifactorial, en la cual el exceso de tejido adiposo disfuncional tiene consecuencias negativas para la salud, demostradas por su asociación con múltiples enfermedades que aumentan el riesgo de complicaciones médicas a largo plazo. Asimismo, la obesidad lleva a un deterioro de la calidad de vida y a una reducción de la esperanza de vida. (Blancas-Flores, 2010)

Las complicaciones de salud derivadas del exceso de grasa corporal aumentan a medida que se incrementa el índice de masa corporal. En las complicaciones que se producen en una persona sucede una compleja interacción entre el exceso de adiposidad, su ubicación y distribución, y muchos otros factores como los ambientales, genéticos, biológicos y socioeconómicos. (Preiss Contreras, 2022)

Durante las últimas décadas, se ha logrado una mayor comprensión sobre su compleja etiopatogenia y sus fundamentos biológicos. Respecto de la genética de la obesidad, los estudios de asociación de genoma completo en grandes cohortes epidemiológicas han identificado más de 140 regiones en los genes que influyen en la variación del índice de masa corporal. (Preiss Contreras, 2022)

Uno de los riesgos asociados de la Obesidad es el Síndrome metabólico, según la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD) este síndrome se establece si existe obesidad abdominal y dos de los cuatro componentes siguientes: Triglicéridos altos: mayores a 150 mg/dL (o en tratamiento hipolipemiante específico); colesterol HDL bajo: menor de 40 mg% en hombres o menor de 50 mg% en mujeres (o en tratamiento con efecto sobre el HDL), presión arterial elevada con valores de

presión arterial sistólica (PAS) mayor o igual a 130 mmHg y/o Presión arterial diastólica (PAD) mayor o igual a 85 mmHg y alteración en la regulación de glucosa (glucosa anormal en ayunas, intolerancia a la glucosa o diabetes). (Díaz-Ortega, 2020)

Una forma alternativa para determinar la obesidad es la medición de la grasa corporal. Los investigadores concuerdan con el hecho de que son considerados como obesos los hombres que presentan 25% o más de grasa corporal y las mujeres que tengan el 30% o más de porcentaje de grasa corporal. (González Medeiros & Alonso González, 2019, pág. 4)

De acuerdo con los índices de masa corporal (IMC), la obesidad y el sobrepeso se clasifican de la siguiente forma:

- Sobrepeso: IMC entre 25 a 28 Kg/m²
- Obesidad leve: IMC entre 28 a 30 Kg/m²
- Obesidad moderada: IMC entre 30 a 35 Kg/m²
- Obesidad severa o mórbida: IMC superior a 35 Kg/m²

Figura 1.- Esquema de los índices de masa corporal (IMC)



b. Dieta Mediterránea

La Dieta Mediterránea (DiMed) se caracteriza por un alto consumo dietético de aceite de oliva, frutas, frutos secos y verduras; una ingesta moderada de pescado y aves; y un bajo consumo de lácteos, carnes rojas, carnes procesadas y dulces. (Granado, 2019)

La DiMed es mucho más que una pauta nutricional, es un estilo de vida que durante siglos ha mantenido la región mediterránea. Este patrón es un excelente modelo de vida saludable. Por ser una dieta rica en alimentos vegetales, proporciona una gran cantidad de fibra, la cual produce un efecto de saciedad a través de mecanismos como la masticación prolongada, el incremento de la distensión gástrica. (Colominas Garrido, 2019)

En la DiMed hay una ingesta elevada de agua lo cual lleva a una mayor saciedad y a un menor consumo de calorías, ayudando así a prevenir la ganancia de peso. El contenido moderadamente elevado de grasas de la DiMed (más del 30% de la energía), debido al uso habitual del aceite de oliva o de frutos secos ha sido un tema de preocupación. Sin embargo, algunos estudios prueban que dietas altas en grasa no son la principal causa de obesidad, y que el empleo de grasas monoinsaturadas en vez de grasas saturadas puede promover la pérdida de peso. (Colominas Garrido, 2019)

El patrón de alimentación mediterráneo se basa principalmente en el consumo de plantas, se considera que los fitoquímicos de estos vegetales son los principales compuestos relacionados a los beneficios. En relación al consumo y preparación de verduras, en la cocina mediterránea, se basa en cocinarlas en aceite de oliva extra virgen o agregarle este último crudo para mejorar la aceptabilidad. (Hernández, Méndez Guerrero, & Adoué, 2021)

Un metaanálisis llevado a cabo por Bloomfield et al. (N=7.447) mostró que las personas que seguían la DiMed tenían una disminución del 30% en el riesgo de desarrollar Diabetes Mellitus. Más recientemente, Dinu et al. publicaron la revisión de un metaanálisis de 10 artículos que revelaron una caída del 17% en la incidencia de diabetes en individuos que seguían la DiMed. (Watts, 2019)

c. Dieta Cetogénica

La finalidad de la dieta cetogénica (DC) es la producción y utilización de cuerpos cetónicos que impulsan el metabolismo a un estado de cetosis, la cual se produce en varias fases. (Pérez Kast, 2021)

La primera fase tiene una duración de unas 4 semanas y es la fase más radical. Se reducen las calorías diarias a no más de 900 kcal. Siendo los hidratos lo que más se limita. También se limita la proteína a 1.6-2.1 g de proteína por kg de peso corporal. Esta fase hace que el cuerpo entre en cetosis e inicie la quema de las reservas de grasa, con la formación de cetonas pudiendo aparecer síntomas como: malestar, mareos, falta de concentración, etc. En la segunda fase se van reintroduciendo las proteínas, es una fase de transición entre la etapa "dura" y la de mantenimiento. Su duración depende de cada persona. En la tercera fase o consolidación. La dieta puede aumentar a las 1.500 kcal al día, pero los hidratos nunca deben suponer más de 50 g al día y las proteínas no más del 20% del total, predominando en la dieta la cantidad de grasas. (Beltran, 2020)

El efecto saciante de la dieta cetogénica se debe a que las grasas y las proteínas permanecen en el estómago durante más tiempo, Por otro lado el bajo índice glucémico de la DC disminuye la fluctuación en las concentraciones plasmáticas de glucosa, de manera que se reduce. (Díaz-Muñoz, 2021)

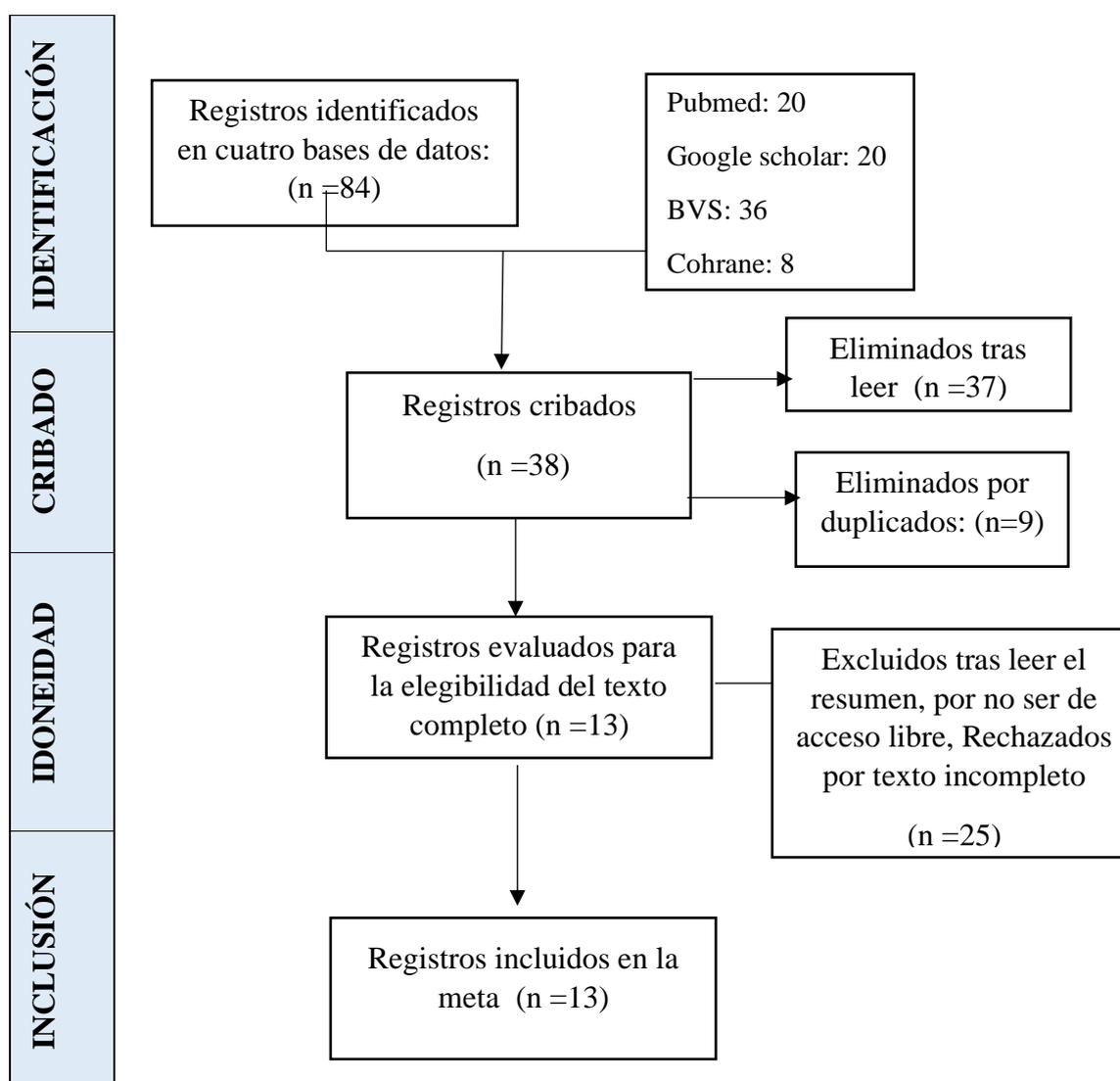
Esta dieta se basa en la selección de alimentos que aportan un alto contenido en grasas, un bajo contenido en hidratos de carbono y un aporte de proteínas recomendados para la edad del paciente. La proporción de grasas es de 3 a 5 veces mayor que la suma de hidratos de carbono y proteínas. (Pérez Kast, 2021)

5. MARCO METODOLÓGICO

a. Metodología

En este trabajo se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica en materia de Salud y Nutrición, en el tema de evidencias de la dieta mediterránea para bajar de peso comparándola con la dieta cetogénica, se siguieron las directrices de la declaración PRISMA, para la correcta realización de la revisión. (Page, 2021) A continuación, se detalla el proceso de elaboración en sus distintas fases.

Figura 2.- Síntesis de la metodología PRISMA usada en la investigación.



Fuente: Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med 6(6): e1000097. doi:10.1371/journal.pmed1000097

b. Buscadores

- Pubmed
- Google Académico
- Biblioteca virtual en salud (BVS)
- Cochrane

c. Palabras clave

La selección de palabras clave fue en base a términos Mesh, en el idioma inglés para facilitar la búsqueda en los buscadores mencionados. (Decs Mesh: Descriptores en ciencias de la salud, 2017)

Palabra clave	Inglés	Código jerárquico
Obesidad	Obesity	C18.654.726.750.500 C23.888.144.699.500 SP6.990.625.566.701
Dieta mediterranea	Mediterranean diet	E02.642.249.270 G07.203.650.240.270
Dieta cetogénica	Ketogenic diet	E02.642.249.245.500 G07.203.650.240.245.500
Pérdida de peso	Weight loss	C23.888.144.243.963 G07.345.249.314.120.200.963 SP6.270.233.111.756.298

d. Recursos

Los recursos utilizados fueron: papel, lápiz, esferos, calculadora, computadora, internet, buscadores académicos, dispositivos de almacenamiento de información digital.

e. Criterios de Inclusión y Exclusión.

CRITERIOS DE INCLUSION	CRITERIOS DE EXCLUSION
<p>Estudios que incluyan adultos con edad mayor a 18 años</p> <p>Tratarse de búsquedas bibliográficas.</p> <p>Que se hayan publicado entre 2019 y 2023.</p> <p>Ser de acceso libre</p> <p>Que los revisiones, no incluyan otras patologías asociadas a la Obesidad.</p>	<p>Edad menor a 17 años</p> <p>Se excluyen artículos que no son revisiones, libros o manuales</p> <p>Estudios con personas que tengan enfermedades concomitantes.</p> <p>Que se hayan publicado antes del 2019</p> <p>Que se requiera pagar para acceder.</p>

f. Nivel de confianza de los artículos

La validez de los artículos se calificó en base a la metodología AMSTAR, el nivel de confianza corresponde a: **Nivel Alto:** puntaje mayor a 9 puntos. **Nivel Moderado:** 6 a 8 puntos y **Nivel bajo:** 5 puntos o menos. En esta revisión se tomaron en cuenta los artículos con calificación *moderada y alta*.

De acuerdo con el puntaje obtenido **se tomaron en cuenta 8 artículos**. Los cuales presentan nivel de confianza moderado y alto. Además, se seleccionaron en base a su nivel de confianza por su puntuación Amstar por ser artículos completos y en conclusiones cumplen con los objetivos planteados.

Núm.	TÍTULO	AUTOR/AÑO	LINK	CALIFICACION AMSTAR
1	Revisión crítica: efecto de la dieta cetogénica en la composición corporal de adultos con sobrepeso y obesidad	Santi Melendez, 2022	https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8324/T061_70081927_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y	8
2	Cambios en la pérdida de peso y la composición corporal con dieta cetogénica y práctica de actividad física: revisión narrativa, metodológica y sistemática	Martin Evelyn, 2019	https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112019000500028&script=sci_arttext	8
3	Effectiveness of Workplace Mediterranean Diet Interventions on Cardiometabolic Risk Factors: A Systematic Review	García Guillermo, 2022	https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/21650799211045708	5
4	Effect of a Ketogenic Diet on the Nutritional Parameters of Obese Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis	López Miguel, 2022	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34578824/	5
5	Effects of Combined Exercise and Low Carbohydrate Ketogenic Diet Interventions on Waist Circumference and Triglycerides in Overweight and Obese Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis	Lee Hyung, 2021	https://www.mdpi.com/2072-6643/13/9/2946	4
6	Dietas cetogénicas en la pérdida de peso: una revisión sistemática bajo aspectos fisiológicos y bioquímicos de la nutrición	Correa Rafaela, 2019	https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000500606	8
7	Efectos de la dieta cetogénica en los resultados de salud: una revisión general de los metanálisis de ensayos clínicos aleatorios	Chantawat, 2023	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10210275/	7
8	Aceite de oliva y peso corporal. Revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados	Zamora Francisca, 2019	https://www.redalyc.org/oiurnal/170/17059490082/html/	8
9	European Guidelines for Obesity Management in Adults with a Very Low-Calorie Ketogenic Diet: A Systematic Review and Meta-Analysis	Muscogiuri Giovanna, 2021	https://karger.com/ofa/article/14/2/222/240944/European-Guidelines-for-Obesity-Management-in	5
10	Efectos metabólicos de las dietas cetogénicas y su utilización en el manejo de la obesidad: una revisión sistemática	Malhotra Vani, 2023	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36293616/	12
11	Mediterranean Diet versus Very Low-Calorie Ketogenic Diet: Effects of Reaching 5% Body Weight Loss on Body Composition in Subjects with Overweight and with Obesity-A Cohort Study	Di Rosa Claudia, 2022	https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36293616/	10
12	Dieta cetogénica como alternativa en el tratamiento de la obesidad	Perez Roberto, 2021	https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/597	4
13	Dieta mediterránea: revisión y actualización	Hernandez Julieta, 2020	http://escuelanutricion.fmed.uba.ar/revistani/pdf/21b/rb/930_c.pdf	7

6. TRATAMIENTO DE DATOS

La metodología aplicada sigue las recomendaciones de la declaración PRISMA 2020. (Page, 2021) Se decidió realizar una revisión sistemática actualizada, por lo que se incluyeron estudios realizados en los últimos 5 años (entre el 2018-2023). Además, se incluyeron solamente los estudios con acceso al artículo completo.

6.1 Fuentes de información

La búsqueda se realizó a través de Internet. Las fuentes de información consultadas fueron: Pubmed , Cochrane, Google academic y Biblioteca virtual en salud (BVS).

El acceso a los diferentes artículos se consiguió a través de la suscripción gratuita en las páginas y otros eran de acceso libre.

6.2 Estrategia de búsqueda.

Las búsquedas se realizaron entre septiembre y noviembre de 2023. Se realizaron en las bases de datos mencionadas, se lo hizo de forma independiente para la dieta mediterránea y cetogénica.

En todos los buscadores se utilizó la misma estrategia de búsqueda. Para cada tipo de dieta: - Dieta mediterránea: con las palabras clave “Obesity, mediterranean diet, weight loss” contenidas en todo el texto con el operador booleano “AND” (los resultados deben contener todos los términos de búsqueda especificados) con los filtros de: “systematic revisión” y “2019-2023”.

Posteriormente se realizó la búsqueda de Dieta cetogénica: con las palabras clave “obesity, ketogenic, diet, weight loss” contenidas en todo el texto con el operador boleano “AND” con los filtros de: “sistematic revisión” y “ 2019-2023.

6.3 Proceso de selección de estudios.

Inicialmente, se seleccionaron 84 estudios resultados de las primeras búsquedas. Posteriormente, se eliminaron los artículos sin acceso completo disponible y estudios duplicados, obteniendo 38 estudios. Tras la lectura de los resúmenes de los artículos restantes, se excluyeron aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión/exclusión y se seleccionaron los que sí cumplían con un número final de: 13 estudios, los cuales se les aplicó el nivel confianza con el check list Amstar. (Amstar, 2020)

6.4 Proceso de extracción de datos.

Una vez seleccionados los artículos, se diseñó una tabla con un resumen de los datos más relevantes de los estudios. Esta tabla contiene los siguientes ítems: - Título, autor y año, link de ingreso y calificación AMSTAR. Posterior a lo cual se analizó cada artículo, para sacar sus resultados y poderlos incluir en esta revisión.

7. RESULTADOS

En esta revisión bibliográfica se analizaron 8 artículos de acuerdo con su nivel de confianza en base a la metodología AMSTAR. (Amstar, 2020) Además, por ser artículos completos y en sus conclusiones cumplen con los objetivos planteados.

En la revisión realizada se encontró que el consumo frecuente de aceite de oliva puede disminuir el peso, el perímetro de cintura y el IMC, sobre todo cuando el aceite se consume en su presentación líquida. (Zamora Zamora, 2019)

Se encontró que con el uso de DiMed se relaciona con mejores resultados como la reducción del perímetro de cintura y del porcentaje de masa grasa. Además, se observó un mayor aumento en el porcentaje de agua corporal y en el porcentaje de masa magra y esto tenía mayor relación con el sexo femenino. (Di Rosa, 2022)

Además se determinó reducción de la morbilidad y mortalidad por enfermedad cardiovascular producida por ácidos grasos omega-3, principalmente los aportados por pescados y derivados, esto puede explicarse por dos mecanismos básicos principales: la supresión de las arritmias cardíacas; y la reducción de los eventos aterotrombóticos, mediante la modulación de factores de riesgo específicos: reducción de la agregación plaquetaria, disminución de los triglicéridos plasmáticos y de la presión arterial; y la regulación directa de la inflamación sistémica. (Hernández, Méndez Guerrero, & Adoué, 2021)

La dieta cetogénica podría tener un mejor resultado en la reducción de índice de masa corporal, circunferencia de la cintura, masa grasa, tejido adiposo visceral y porcentaje de grasa corporal en comparación con una dieta baja en grasa. (Santi Melendez, 2022)

Se describen efectos adversos de las dietas cetogénicas, se destacan trastornos gastrointestinales, hiperlipidemia, hiperuricemia, letargo, enfermedades infecciosas e hipoproteïnemia. Cerca del 50% de los pacientes en los estudios abandonaron el plan cetogénico debido a sus efectos secundarios, enfatizando la necesidad de monitoreo médico constante. (Pérez Kast, 2021). Mientras que la dieta mediterránea tiene mayor apego a largo plazo, es considerada más adaptable a diferentes estilos de vida, ya que incluye unos alimentos variados y no es excluyente por completo de ningún grupo alimenticio. (Colominas Garrido, 2019)

Las revisiones muestran controversias en la efectividad de las dietas cetogénicas en comparación con las bajas en grasas para la pérdida de peso con ejercicio. Se destaca que las dietas bajas en carbohidratos, acompañadas de actividad física, tienen efectos positivos al favorecer el mantenimiento de la masa muscular y activar el metabolismo de las grasas. (Beltran, 2020)

La composición corporal disminuye en ambos planes dietéticos, pero hay controversias en la masa muscular, con resultados variables.

En resumen, mientras que la Dieta Mediterránea se centra en la variedad de alimentos y grasas saludables, la Dieta Cetogénica adopta un enfoque más restrictivo, eliminando muchos carbohidratos en favor de grasas.

La elección entre ambas depende de los objetivos de salud individuales y la preferencia de cada individuo. Es importante consultar a un profesional de la salud (nutricionista) antes de realizar cambios significativos en la dieta.

8. DISCUSION

En la presente revisión en los artículos analizados con dieta mediterránea se observó una pérdida de peso y por tanto del IMC, por tanto, una dieta baja en carbohidratos estimula más la pérdida de peso que una dieta alta en carbohidratos y baja en grasas. (Guillén Alcolea, 2021)

El porcentaje de masa muscular es una variable importante en personas con sobrepeso y obesidad. Los resultados en los estudios de dieta cetogénica no muestran claridad en este parámetro, pero pudo deberse a que las dietas prescritas a los sujetos no llegasen a las calorías basales mínimas y eso pudo ser la causa de disminución de masa muscular en algunas ocasiones. (Martín-Moraleda, 2019)

Se encontró que la dieta cetogénica se sugiere prescribirla a corto plazo (< 6 meses) para el tratamiento en la reducción de medidas corporales y mejoría en la composición corporal en pacientes con sobrepeso y obesidad. (Moreno-Sepúlveda, 2020)

Se debe estudiar más a fondo la prescripción de la dieta cetogénica a largo plazo en pacientes con sobrepeso y obesidad, así mismo la importancia de la transición de la dieta cetogénica como dieta permanente. (Moreno-Sepúlveda, 2020)

9. CONCLUSIONES

Se concluye que la dieta mediterránea muestra una fuerte y convincente evidencia que protege contra la mortalidad en general, reduciendo los problemas cardiovasculares, coronarios y de infarto de miocardio, además de diabetes.

La evidencia es débil para la mejoría de la depresión, mortalidad por cáncer y la incidencia de cáncer colorrectal, gástrico, pancreático, hepático y respiratorio.

Aunque se registró pérdida de peso con la dieta mediterránea, el rango de disminución es menor comparado con otros planes como la dieta cetogénica, sin embargo, hay más beneficios a largo plazo.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez-Mon, M. A.-V. (2020). Actualización clínica de la obesidad y el sobrepeso. *Medicine*, 13(14), , 777–786. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.med.2020.07.011>
- Amstar. (2020). AMSTAR - assessing the methodological quality of systematic reviews. (s/f) *Amstar.ca*. Obtenido de https://amstar.ca/Amstar_Checklist.php
- Beltran, M. I. (2020). Dieta cetogénica: cómo hacerla para que sea efectiva y segura. . *Revista Clara*.
- Blancas-Flores, G. A.-P.-R.-A.-M. (2010). La obesidad como un proceso inflamatorio. . *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, 67(2).
- Colominas Garrido, R. &. (2019). La dieta mediterranea y el aumento de la actividad física se relacionan con una menor prevalencia de Obesidad.
- Decs Mesh: Descriptores en ciencias de la salud*. (7 de noviembre de 2017). Obtenido de https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=9951&filter=ths_exact_term&q=obesidad
- Di Rosa, C. L. (2022). Mediterranean diet versus Very Low-Calorie Ketogenic di.
- Díaz-Muñoz, G. A.-G.-M.-S.-V.-A. (2021). .Efecto de la dieta cetogénica baja en calorías sobre la composición corporal en adultos con sobrep.
- Díaz-Ortega, J. L. (2020). Efecto de un programa nutricional sobre la composición corporal en pacientes con síndrome metabólico. *UCV - SCIENTIA*, 12(1), 65–76. Obtenido de <https://doi.org/10.18050/revucv-scientia.v12i1.1015>
- González Medeiros, A., & Alonso González, N. (julio - septiembre de 2019). *Anatomía Digital*. Obtenido de La obesidad: Clasificación, causas que la provocan, consecuencias para la

salud, medidas para combatirla.: <file:///C:/Users/Syslan/Downloads/1084-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4698-3-10-20200407.pdf>

Granado, J. Q. (8 de abril de 2019). *Beneficios de la dieta mediterránea. Estudio PREDIMED*.

Obtenido de Sociedad Española de Cardiología. Secardiologia.es.:
<https://secardiologia.es/blog/4615-beneficios-dieta-mediterranea-estudio-predimed>

Guillén Alcolea, F. L.-G. (2021). Adherencia a la dieta mediterránea, nivel de actividad física e insatisfacción corporal en sujetos de 16 a 50 años de la Región de Murcia. *Clinica e investigacion en arteriosclerosis. Sociedad Espanola de Arteriosclerosis*. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2020.06.005>

Hernández, J., Méndez Guerrero, Á. M., & Adoué, T. (2021). Dieta mediterránea: revisión y actualización . *Universidad de Buenos Aires. Facultad de Medicina. Escuela de Nutrición*.

Martínez-Álvarez, J. R. (2023). La dieta mediterránea, una herramienta esencial para la promoción de la salud. . *Enfermería Nefrológica, 26(2),*, 103-104.

Martín-Moraleta, E. D.-M. (2019). Cambios en la pérdida de peso y la composición corporal con dieta cetogénica y práctica de actividad física revisión narrativa, metodológica y sistemática. *Nutr Hosp, 36(5),*.

Moreno-Sepúlveda, J. &. (2020). Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. *Revista Medica de Chile, 148(11), 1630–1639*. Obtenido de <https://doi.org/10.4067/s0034-98872020001101630>

Page, M. J. (2021). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista espanola de cardiologia, 74(9), 790–799*. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>

- Pérez Kast, R. C. (2021). Dieta cetogénica como alternativa en el tratamiento de la obesidad. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 20(3), 46–57. Obtenido de <https://doi.org/10.29105/respyn20.3-6>
- Pou, S. A. (2023). Epidemia de obesidad: evidencia actual, desafíos y direcciones futuras. . *Medicina (Buenos Aires)*, 83(2), 283-289. .
- Preiss Contreras, Y. &. (2022). Obesity in adults: Clinical practice guideline adapted for Chile. *Medwave*, 22(10), e2649–e2649. Obtenido de <https://doi.org/10.5867/medwave.2022.10.2649>
- Santi Melendez, J. (2022). Revisión crítica:efecto de la dieta cetogénica en la composición corporal de adultos con sobrepeso y obesidad. Edu.pe. *Repositorio. Universidad Norbert Wiener*. Obtenido de https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/8324/T061_70081927_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Soto, T. &. (2021). Propuesta dietética sobre la composición corporal en adultos con sobrepeso y obesidad. *Universidad Alas Peruanas*.
- Vásquez, H. E. (2020). ¿Qué dieta seleccionar en el tratamiento de la obesidad? *Anales Venezolanos de Nutrición*, 41-50.
- Watts, S. A. (2019). Lo que dice la evidencia sobre la dieta mediterránea. . *Nursing*, 35(6), 32–36. Obtenido de <https://doi.org/10.1016/j.nursi.2018.11.008>
- Zamora Zamora, F. (2019). Aceite de oliva y peso corporal. Revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados. *Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar social*.

