

La dieta cetogénica muestra beneficios adicionales en mujeres con obesidad y síndrome de ovario poliquístico

En comparación con una dieta convencional baja en calorías, mejora sustancialmente parámetros metabólicos, así como la ovulación y el hirsutismo, según informan desde PronoKal en base a un estudio publicado en "Endocrine Connections"

En mujeres con obesidad y síndrome de ovario poliquístico (SOP), la dieta cetogénica muy baja en calorías (*Very-Low-Calorie Ketogenic Diet*, VLCKD) representa una estrategia eficaz para la reducción de grasa total y visceral, la mejora de parámetros metabólicos, así como para la rápida mejoría del hiperandrogenismo y la disfunción ovulatoria. Así se concluye en un estudio liderado por la *Prof. Alessandra Gambineri*, de la Universidad de Bolonia (Italia), y publicado en "[Endocrine Connections](#)", en el que se ha comparado el efecto de una VLCKD comercial (Método PronoKal), supervisada por un médico, con una dieta mediterránea convencional baja en calorías (LCD, en sus siglas en inglés).

Los resultados de este estudio resultan especialmente relevantes dada la estrecha vinculación entre el síndrome de ovario poliquístico y la obesidad. El SOP es un desorden hiperandrogénico y metabólico frecuente, con una incidencia de entre el 5 y el 18% en mujeres en edad reproductiva, que aún es más elevada en mujeres que presentan obesidad. Se estima que aproximadamente el 50% de las mujeres con SOP tienen sobrepeso u obesidad; además, estas pacientes se enfrentan a una mayor dificultad para perder peso y para revertir la sintomatología del SOP.

Principales hallazgos

Partiendo de esta realidad, se ha llevado a cabo en una treintena de mujeres en edad reproductiva, con obesidad y síndrome de ovario poliquístico, un ensayo abierto, controlado y aleatorizado. El período de tratamiento fue de 16 semanas, estableciéndose dos grupos de tratamiento: 1) grupo experimental, siguiendo la metodología PronoKal, con 8 semanas de VLCKD y 8 semanas de dieta hipocalórica 2) grupo control, con LCD mediterránea durante 16 semanas. Se ha evaluado su efecto en parámetros tales como el peso, grasa total y visceral, la resistencia a la insulina, la hiperandrogenemia, el hirsutismo, la ovulación y la morfología ovárica.

Se confirma en este trabajo el efecto de la VLCKD sobre los principales parámetros utilizados para la evaluación de la pérdida de peso (ampliamente demostrado en numerosos estudios previos y la experiencia en práctica clínica real), documentándose resultados significativamente mejores en comparación con la dieta utilizada en el grupo control. En el grupo de pacientes que siguieron

la VLCKD se registra una reducción media del Índice de Masa Corporal (IMC) de -13.7% (vs. -5.1% con la dieta convencional baja en calorías), una disminución de -11.4% en la circunferencia de la cintura (vs -2.9% con dieta convencional) y una reducción de -24.0% en la masa grasa (vs -8.1%). Además, las pacientes que han seguido una dieta cetogénica muy baja en calorías experimentan una reducción significativa en las cifras tensionales (disminución media de -8.77 mmHg en la presión arterial sistólica -PAS- y de -5.46 mmHg en la presión arterial diastólica -PAD-).

Pero, además, se reporta la mejora de importantes parámetros metabólicos en las primeras 8 semanas con la VLCKD (fase cetogénica del Método PronoKal), como la insulina en ayunas, el índice de resistencia a la insulina (HOMA-IR), el colesterol total y el colesterol HDL.

Tal y como explica la Dra. Maitane Núñez, Medical Advisor de PronoKal Group,"la relación entre el SOP y la obesidad está cada vez más evidenciada y se puede decir que, a pesar de que el SOP está independientemente asociado a la resistencia a la insulina, la obesidad incrementa la prevalencia de esta y la agrava. Además, se observa que el cuerpo podría tener más resistencia a la pérdida de grasa. Por tanto, obtener resultados más que positivos, tanto en la pérdida de peso, como en los distintos parámetros de salud y hormonales relacionados con el SOP, ofrece mucha gratificación a las pacientes que viven con esta patología y a los profesionales médicos dedicados a su tratamiento".

Impacto hormonal y sintomatológico

Sin embargo, este estudio aporta una evidencia de especial interés para las pacientes con SOP, mostrando el impacto positivo de la VLCKD en algunos parámetros hormonales cruciales. Se aumentan los niveles de SHBG (globulina transportadora de hormonas sexuales), y consecuentemente, se produce una reducción en los niveles de testosterona libre, en las primeras 8 semanas de tratamiento con VLCKD.

Igualmente, se obtiene una mejora significativa de la ovulación en el grupo VLCKD (+46,1%), mientras que el cambio en el grupo control no fue significativo (+21,4%).

Un valor adicional que ofrece la VLCKD en estas pacientes con SOP es su capacidad para contrarrestar uno de los principales signos de la enfermedad, como es el hirsutismo o crecimiento excesivo de vello en mujeres en zonas en las que no suelen tener, puesto que son andrógeno-dependientes: labio superior, patillas, barbilla, cuello, areolas mamarias, tórax, en área inmediatamente superior o inferior al ombligo, así como en ingles, muslos, espalda. Se trata de uno de los síntomas más habituales en estas pacientes, y que más discomfort emocional plantea. En este caso, se pone de manifiesto una mejora en el hirsutismo utilizando la VLCKD ; en concreto, la cuantificación del crecimiento terminal del vello en tres áreas de la piel del cuerpo sensibles a los andrógenos (barbilla, tórax y parte inferior del abdomen) revela, en comparación con el grupo control, una reducción de la densidad del vello del mentón y una reducción del grosor del vello pectoral y abdominal inferior.

Estos hallazgos corroboran evidencias previas y, como destaca, la Prof. Gambineri, "con esta metodología de pérdida de peso basada en la dieta cetogénica muy baja en grasas y en calorías, no solo conseguimos mejorar el IMC de las pacientes, con el impacto positivo en salud que esto implica, sino que minimizamos y tratamos las problemáticas asociadas a la enfermedad del síndrome de ovario poliquístico, que tanta influencia ejercen en el bienestar físico y emocional de las mujeres que la padecen, y que, en muchas ocasiones, se han visto infradiagnosticadas".

Un método de probada eficacia y avalado

El Método PronoKal se basa, en una de sus primeras etapas, en la dieta cetogénica muy baja en grasas y en calorías (*Very-Low-Calorie Ketogenic Diet*), personalizada y supervisada por profesionales, contando con un importante aval científico y con más de 18 años de experiencia. Se parte de una dieta basada inicialmente en alimentos proteicos que permiten lograr un estado de cetosis controlado y deseado, en combinación con una larga lista de verduras. Progresivamente, se introducen el resto de grupos alimentarios, como los hidratos de carbono y las grasas. Todo ello logra una pérdida de peso muy significativa y sin sensación de pasar hambre, gracias al efecto anorexígeno del propio estado de cetosis.

*Pandurevic S, et al. Efficacy of very low-calorie ketogenic diet with the Pronokal® method in obese women with polycystic ovary syndrome: a 16-week randomized controlled trial. *Endocr Connect* 2023 Jun 12;12(7):e220536

"Cada una de las fases de esta intervención nutricional se realiza bajo el asesoramiento y supervisión de un médico y una nutricionista, para conseguir una correcta progresión en el tratamiento, a la vez que se incorporan nuevos y saludables hábitos de vida; además, la metodología incluye un programa de actividad física, así como el apoyo en coaching para ayudar en el cambio de relación con la comida", explica el Dr. Ignacio Sajoux, responsable del Área Científica de PronoKal Group.

Tras una revisión sistemática en la que se han seleccionado 56 acercamientos nutricionales, la dieta cetogénica muy baja en calorías (*Very-Low-Calorie Ketogenic Diet*, VLCKD), como la promovida en la primera etapa del Método PronoKal, ha conseguido el nivel más alto de evidencia científica (nivel 1A) sobre su eficacia para reducir el peso y para mejorar algunas de sus comorbilidades asociadas, con el aval de las sociedades científicas de referencia en Europa en el ámbito de la obesidad (la *European Association for the Study of Obesity*-EASO- y la *European Federation of the Associations of Dietitians*-EFAD-), según han [publicado en un documento de posicionamiento](#).

Sobre el SOP

El síndrome de ovario poliquístico es un desorden especialmente frecuente en mujeres en edad reproductiva. Se caracteriza por la combinación de hiperandrogenismo, irregularidades menstruales/anovulación y ovarios de mayor tamaño y aspecto multifolicular (el llamado "ovario poliquístico"). Los signos clínicos frecuentes del hiperandrogenismo son el hirsutismo y el acné que no responden a las terapias dermatológicas habituales. Esta patología también suele ir acompañada de obesidad y alteraciones metabólicas como resistencia a

la insulina e hipercolesterolemia.

Sobre PronoKal Group

PronoKal Health Group es una compañía española pionera y líder mundial en ciencia y nutrición para la pérdida de peso, que desarrolla tratamientos cetogénicos bajos en grasa, personalizados y supervisados por profesionales. Es la compañía que investiga y publica más artículos sobre los beneficios para la salud de la cetosis nutricional, con más de 40 estudios publicados en prestigiosas revistas científicas internacionales. Fruto de su actividad científica, PronoKal Health Group ha desarrollado ProteinDHA®, una fórmula exclusiva que se incluye en sus alimentos, y trabaja de forma continuada para ayudar a las personas con exceso de peso a alcanzar un estilo de vida saludable.
