



398 - VLCKD EN EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD, UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE SU EFICACIA Y SEGURIDAD EN LA PÉRDIDA DE PESO, A PROPÓSITO DE UN CASO (TRABAJO FIN DE GRADO)

D. Rial Villar¹, M.Á. Martínez Olmos^{1,2} y A.I. Castro Pais²

¹Universidad de Santiago de Compostela. ²Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela.

Resumen

Introducción: En el contexto de la creciente prevalencia del sobrepeso y la obesidad, las *Very Low Calorie Ketogenic Diets* (VLCKD) se han convertido en una opción novedosa para la pérdida de peso. Parecen jugar un papel importante en el manejo de las principales patologías metabólicas asociadas a la obesidad: el hígado graso o la diabetes *mellitus* tipo 2. Además, se postulan como terapia puente a la cirugía bariátrica. Sin embargo, debido a la agresividad de estos regímenes, su seguridad y adherencia siguen discutidas. Se introduce un caso clínico para una mejor comprensión del protocolo y su implicación en la reeducación alimentaria de los pacientes.

Objetivos: Corroborar la eficacia de los protocolos VLCKD, así como valorar su seguridad y el efecto sobre las principales patologías metabólicas asociadas a la obesidad. También se analizaron la adherencia, el impacto sobre la masa magra y su papel como dieta previa a una cirugía bariátrica.

Métodos: Se realizaron dos revisiones sistemáticas de la literatura en los buscadores Scopus y PubMed entre octubre de 2021 y febrero de 2022. Asimismo, se ilustró el proceso con un caso clínico seguido mediante DXA.

Resultados: 27 artículos fueron seleccionados y estudiados. Se vio una pérdida de peso y grasa visceral significativas. Los efectos adversos más frecuentes fueron la astenia, las náuseas o el estreñimiento. En cuanto al caso clínico además de la pérdida de peso inicial se vieron beneficios a un año vista.

Conclusiones: Las VLCKD son protocolos eficaces y seguros para la pérdida de peso en adultos obesos o con sobrepeso. La pérdida de peso es beneficiosa para sus comorbilidades asociadas, sin poder atribuirse esta mejoría al propio protocolo. Sí se vio una pérdida de peso más rápida y una mejor adherencia en comparación a las dietas hipocalóricas. Además, cobra especial importancia la reeducación alimentaria para el mantenimiento de la composición corporal como se muestra en el caso.