

# Dieta mágica y riesgos en salud

## Magic diet and health risks

José Moreno-Montoya 

jomormuq@uis.edu.co

**Forma de citar:** Moreno Montoya J. Dieta mágica y riesgos en salud. Salud UIS. 2024; 56: e24003. doi: <https://doi.org/10.18273/saluduis.56.e:24003> 

La dieta del Dr. Bayter, promocionada como una solución para la pérdida de peso y la mejora de la salud, ha ganado popularidad en los últimos tiempos. Sin embargo, su implementación sin un adecuado seguimiento médico puede acarrear serios riesgos para la salud.

En primer lugar, es crucial comprender que la alimentación es un aspecto fundamental de la salud humana e influye en diversos procesos biológicos y metabólicos. La dieta del Dr. Bayter se caracteriza por la reducción drástica de carbohidratos y azúcares, lo cual puede conducir a una serie de desequilibrios nutricionales. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo humano y juegan un papel determinante en el funcionamiento cerebral y muscular. Al restringir severamente su consumo, se puede generar una deficiencia energética que afecte negativamente el rendimiento físico y cognitivo<sup>1</sup>.

Además, la limitación excesiva de carbohidratos puede inducir un estado de cetosis en el cual el cuerpo produce cetonas como resultado de metabolizar las grasas como fuente de energía. Si bien la cetosis puede favorecer la pérdida de peso a corto plazo, a futuro los niveles elevados de cetonas se asocian con graves efectos adversos que incluyen, pero no se limitan a, deshidratación, fatiga, náuseas e incluso daño hepático<sup>2</sup>.

Otro aspecto preocupante de la dieta del Dr. Bayter es su énfasis en el consumo de proteínas en detrimento de otros nutrientes esenciales. Si bien las proteínas son fundamentales para la reparación y el crecimiento de tejidos, un exceso en su ingesta puede sobrecargar los riñones y aumentar el riesgo de enfermedades renales<sup>3</sup>. Así mismo, la falta de variedad en la dieta conlleva deficiencias de vitaminas y minerales, lo cual compromete la función inmunológica y aumenta la susceptibilidad a enfermedades, en particular, debido a los cambios en la microbiota intestinal<sup>4</sup>. Sin contar con el consabido efecto en la motilidad intestinal que a efectos de la escasez de fibra acarrea problemas como el estreñimiento grave o el empeoramiento de condiciones como el síndrome colon irritable<sup>5</sup>.

Desde una perspectiva epidemiológica, la adopción generalizada de la dieta del Dr. Bayter podría tener graves implicaciones para la salud pública. Las dietas extremadamente restrictivas tienden a generar un ciclo de pérdida y recuperación de peso, conocido como “efecto rebote”, que puede contribuir al desarrollo de trastornos alimentarios como la bulimia y la anorexia, importantes desafíos sanitarios de la sociedad actual<sup>6</sup>. Además, la presión social y los estándares de belleza poco realistas promovidos por esta dieta pueden generar un aumento en los trastornos de la imagen corporal e insatisfacción con el peso, especialmente entre los jóvenes.

<sup>1</sup> Universidad Industrial de Santander. Bucaramanga, Colombia.

En conclusión, la dieta del Dr. Bayter presenta serios riesgos para la salud y puede tener consecuencias graves, a largo plazo también para la salud individual y pública. Es fundamental adoptar un enfoque equilibrado y basado en la evidencia para la pérdida de peso y la promoción de la salud, priorizando la variedad, la moderación y la consulta con profesionales de la salud.

### Referencias

1. Kusayev J, Weininger D, Frishman WH, Aronow WS. Low-carbohydrate/ketogenic diet and coronary artery disease: A brief review of the limited evidence between them. *Cardiol Rev.* 2024. doi: [10.1097/CRD.0000000000000652](https://doi.org/10.1097/CRD.0000000000000652)
2. Wang X, Jiang B. Letter-to-the-editor on “A low-carbohydrate diet induces hepatic insulin resistance and metabolic associated fatty liver disease in mice”. *Mol Metab.* 2024; 81: 101898. doi: [10.1016/j.molmet.2024.101898](https://doi.org/10.1016/j.molmet.2024.101898)
3. Joshi S, Shi R, Patel J. Risks of the ketogenic diet in CKD - the con part. *Clin Kidney J.* 2023; 17(1): sfad274. doi: [10.1093/ckj/sfad274](https://doi.org/10.1093/ckj/sfad274)
4. Santangelo A, Corsello A, Spolidoro GCI, Trovato CM, Agostoni C, Orsini A, et al. The Influence of ketogenic diet on gut microbiota: Potential benefits, risks and indications. *Nutrients.* 2023;15(17): 3680. doi: [10.3390/nu15173680](https://doi.org/10.3390/nu15173680)
5. Ayele GM, Atalay RT, Mamo RT, Hussien S, Nigussie B, Fissha A, et al. Is losing weight worth losing your kidney: Keto diet resulting in renal failure. *3, s.l.: Cureus, 2023; 15(3): e36546.* doi: [10.7759/cureus.36546](https://doi.org/10.7759/cureus.36546)
6. Grillo CM. Treatment of eating disorders: Current status, challenges, and future directions. *Annu Rev Clin Psychol.* 2024. doi: [10.1146/annurev-clinpsy-080822-043256](https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-080822-043256)