

10 Cosas que deberías saber sobre... ...la dieta cetogénica en Pediatría



M. García Boyano,
J.A. Soler Simón,
S. Criado Camargo,
L. García Espinosa

La dieta cetogénica es un tipo de dieta con una proporción baja de hidratos de carbono, alta de lípidos y adecuada de proteínas, con el objetivo de inducir un estado cetósico

Está indicada como tratamiento en la epilepsia refractaria a dos antiépilépticos bien indicados y a dosis correctas

Además, es de elección en dos metabopatías: el déficit de GLUT1 y el déficit de piruvato deshidrogenasa. En ambas entidades, la glucosa no puede ser empleada para generar energía, por lo que se necesitan otros sustratos energéticos

Por otra parte, está contraindicada en pacientes con metabopatías que impidan una correcta síntesis o degradación de los cuerpos cetónicos, y en los trastornos de la oxidación mitocondrial de los ácidos grasos

Existen varios tipos de dieta cetogénica en función de la proporción de lípidos respecto al resto de macronutrientes. Las más empleadas son, en orden decreciente de proporción de grasas: la dieta cetogénica clásica con ratios 4:1 o 3:1, la dieta modificada de Atkins y la dieta de bajo índice glucémico

El inicio de la dieta cetogénica debe ser valorado por un equipo interdisciplinar, y normalmente precisa de 1-2 semanas para su instauración completa una vez iniciada, a fin de evitar efectos adversos digestivos (vómitos o alteraciones del ritmo gastrointestinal) y/o metabólicos (hipoglucemias o hipercetonemias sintomáticas)

Al principio, requiere de un control estrecho diario de cuerpos cetónicos y glucosa capilar, que se puede llevar a cabo en domicilio

Dichos controles se pueden espaciar tras los primeros meses, volviendo a intensificar su control en procesos intercurrentes (fiebre o procesos gastrointestinales con vómitos y diarrea)

Si un paciente con dieta cetogénica requiere antitérmicos, analgésicos, antibióticos u otros fármacos de forma aguda, se debe revisar su compatibilidad con la dieta (riesgo de pérdida de eficacia). En general, las formulaciones tipo jarabe contienen una alta proporción de hidratos de carbono

Ante un paciente con dieta cetogénica, el pediatra de Atención Primaria debe conocer su indicación, el tipo, los controles a realizar y los rangos de glucemia y cetonemia necesarios en cada paciente, así como saber identificar aquellas situaciones que puedan descompensar estos niveles y su manejo inicial, remitiendo a urgencias pediátricas en caso de descompensación aguda

Para saber aún más...

- Pedrón-Giner C (coord.). Manual para la práctica de la dieta cetogénica. 2ª edición. Nutricia; 2021. Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2021-09/Manual%20Dieta%20Cetog%C3%A9nica%20VF.pdf>.
- Alberti MJ, Agostinho A, Argumedo L, Armeno M, Blanco V, Bouquet C, et al. Recomendaciones para el manejo clínico pediátrico de la dieta cetogénica en el tratamiento de la epilepsia refractaria. Arch Argent Pediatr. 2016; 114: 56-63.
- Wells J, Swaminathan A, Paseka J, Hanson C. Efficacy and safety of a Ketogenic Diet in children and adolescents with refractory epilepsy- a review. Nutrients. 2020; 12: 1809.