



X Jornadas
Argentinas
de Nutrición



DIETA ATKINS

Dra. Marianela Aguirre Ackermann* y col. (Grupo de Trabajo OBESIDAD – S.A.N.)

Fue publicada por primera vez por Robert Atkins en 1972. Consiste en una dieta muy baja en carbohidratos (HC) sin restricción calórica. Se divide en 4 fases con < 20 g por día de HC en la fase inicial. Cada fase consecutiva incrementa la ingesta de HC.

Si bien a corto plazo (< 6 meses) el adelgazamiento es mayor que con dietas bajas en grasa, a largo plazo la pérdida de peso es similar.

La pérdida de peso se produciría por cetosis y deshidratación.

Desventajas: es excesivamente baja en HC, alta en grasa saturada y colesterol, baja en fibra, vitaminas A, E, B1, B6, folato, Ca, Mg, Zn, K y fitoquímicos. Su elevado contenido proteico es riesgoso para pacientes con enfermedad renal, hepática, diabetes o gota. A pesar de la leve reducción de los niveles LDL col en el mediano plazo, la ingesta prolongada de grasa saturada y colesterol incrementaría el riesgo cardiovascular. No promueve una actitud positiva hacia una alimentación balanceada y su mantenimiento a largo plazo resulta difícil por su limitación en la selección de alimentos.

Bibliografía

- Sachiko T. Dietary protein and weight reduction. A statement for healthcare professionals from the nutrition committee of the council on nutrition of the American Heart Association. *Circulation* 2001;104:1869-1874.
- Nordman A. Effects of low-carbohydrate vs low fat diets on weight loss and cardiovascular risk factors. *Arch Intern Med* 2006;166: 285-293

** Médica Especialista en Medicina Interna - Especialista en Nutrición - Docente de Medicina Interna y Nutrición de la Facultad Medicina- Universidad Nacional del Nordeste - Directora Asociada Curso de Postgrado Obesidad modalidad virtual- Universidad Favaloro.*