



CENTRO PARA EL ESTUDIO Y TRATAMIENTO DE LAS CEFALEAS

Alfredo Salazar 314. San Isidro. Séptimo piso. Consultorio 705.

Citas e Informes : Tel 222 - 2020

ernesto.bancalari@gmail.com

DIETA KETO Y LA MIGRAÑA

Muy de moda últimamente está hacer la dieta Keto para disminuir de peso. Esta no es una dieta nueva, ya que este tipo de alimentación se ha usado durante años en niños con un tipo específico de epilepsia para ayudar al control de sus crisis junto con la medicación anticonvulsivante. Solo la dieta, no es de ayuda.

La dieta Keto está basada en un alto contenido de grasas, pero no de cualquier grasa. Hay una lista de ellas y deben recurrir a esta lista para armar su dieta. La componen también proteínas en forma de carnes rojas y de aves, pero en poca cantidad y muy pocos hidratos de carbono o azúcares: 75%-20%-5% en proporción. Existen varios links en la web para descubrir un poco más sobre esta dieta. Aquí les dejo uno: <https://www.dietdoctor.com/es/keto/grasas-y-salsas>

Muchos la confunden con la dieta del Dr. Atkins, que es básicamente proteínas, legumbres y se permite el uso de grasa. Pero si bien son parecidas, no son iguales!

¿Puede esta dieta ayudar a prevenir sus migrañas? Pues encontrarán artículos que dicen que si y otros que no tanto. Lo que si se sabe es la asociación entre sobre peso y Migraña.

Para saber en que rango nos encontramos debemos calcular su Índice de Masa Corpúscular (IMC), fórmula que pueden encontrar fácilmente en la web.

Cuando un paciente está por encima de 30, (IMC > 30), se considera Obesidad. Esta Obesidad es un factor de riesgo para migrar de Migraña Episódica (entre 2 a 3 ataques por semana) a Migraña Crónica (más de 15 días de dolor al mes). Esta Migraña Crónica es más difícil de controlar que la Episódica, de ahí que debemos prevenir su aparición. Uno de los pilares del tratamiento es bajar de peso, y esto si ayudará al control de sus dolores.

Si esta es la dieta adecuada para los Migrañosos, la verdad no estoy muy convencido. El problema de esta dieta es que, luego de un tiempo, el cuerpo produce cuerpos cetónicos al no tener hidratos de carbono. Esta condición, a su vez, podría aumentar los episodios de Migraña.