

NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**Tesis previa a la obtención de título de
Licenciada en Nutrición y Dietética**

AUTOR: Damarys Lizeth Cueva Pozo

TUTOR: Gabriela Loza Campaña

"Comparación de la evidencia científica de la efectividad de la dieta cetogénica y la dieta mediterránea en el tratamiento nutricional de mujeres adultas con síndrome de ovario poliquístico"

RESUMEN

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es el trastorno endocrino-metabólico más común en mujeres en edad reproductiva, asociado con desequilibrios hormonales, resistencia a la insulina y múltiples comorbilidades como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Este estudio tiene como objetivo analizar y comparar la eficacia de la dieta cetogénica y la dieta mediterránea como estrategias de intervención nutricional para mujeres adultas con SOP, evaluando sus efectos en parámetros metabólicos, endocrinos y antropométricos.

Para ello, se llevó a cabo una revisión bibliográfica con características sistemáticas utilizando bases de datos como PubMed, Scopus y Science Direct. Para garantizar la calidad de la información, se aplicaron las herramientas de evaluación CONSORT para ensayos clínicos y STROBE para estudios observacionales, que facilitaron el análisis crítico de su diseño, metodología y resultados. De este modo, se seleccionaron 10 artículos publicados en los últimos cinco años que cumplieron con los criterios de inclusión de esta investigación.

Los resultados indicaron que la dieta cetogénica, bajo el modelo muy bajo en calorías (VLCKD), tiene efectos positivos en la pérdida de peso, la resistencia a la insulina y el hiperandrogenismo. Por su parte, la dieta mediterránea, particularmente cuando incluye una reducción moderada de carbohidratos, mostró mejoras sostenibles en parámetros metabólicos, endocrinos e inflamatorios, independientemente de la pérdida de peso.

Al comparar ambas dietas, se observó que, aunque el modelo de la dieta cetogénica ofrece beneficios inmediatos y pronunciados, estos efectos tienden a atenuarse con el tiempo, alcanzando resultados similares a los de la dieta mediterránea a largo plazo. Esta última, además de proporcionar mejoras sostenibles en aspectos antropométricos, endocrinos y metabólicos, demostró un impacto positivo en la inflamación crónica de bajo grado en el SOP. La guía nutricional derivada de este trabajo destaca la importancia de un enfoque personalizado y adaptable a las condiciones clínicas y preferencias de cada paciente. Se enfatiza la necesidad

de priorizar un déficit calórico y una alimentación de calidad, en línea con las recomendaciones internacionales vigentes.

Palabras clave: Síndrome de ovario poliquístico (SOP), dieta cetogénica, dieta mediterránea.

ABSTRACT

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is the most common endocrine-metabolic disorder in women of reproductive age, associated with hormonal imbalances, insulin resistance, and multiple comorbidities such as type 2 diabetes and cardiovascular diseases. This study aims to analyze and compare the efficacy of the ketogenic diet and the Mediterranean diet as nutritional intervention strategies for adult women with PCOS, evaluating their effects on metabolic, endocrine, and anthropometric parameters.

To achieve this, a systematic literature review was conducted using databases such as PubMed, Scopus, and Science Direct. To ensure the quality of the information, the CONSORT tool was applied for clinical trials and the STROBE tool for observational studies, which facilitated the critical analysis of their design, methodology, and results. Consequently, 10 articles published within the last five years that met the inclusion criteria for this research were selected.

The findings indicated that the ketogenic diet, under the very low-calorie model (VLCKD), has positive effects on weight loss, insulin resistance, and hyperandrogenism. Meanwhile, the Mediterranean diet, particularly with moderate carbohydrate reduction, showed sustainable improvements in metabolic, endocrine, and inflammatory parameters, regardless of weight loss.

When comparing both diets, it was observed that although the ketogenic diet model provides immediate and pronounced benefits, these effects tend to diminish over time, achieving similar results to the Mediterranean diet in the long term. The latter, in addition to providing sustainable improvements in anthropometric, endocrine, and metabolic aspects, demonstrated a positive impact on chronic low-grade inflammation associated with PCOS.

The nutritional guidance derived from this work highlights the importance of a personalized approach, adaptable to the clinical conditions and preferences of each patient. It emphasizes

the need to prioritize a caloric deficit and high-quality nutrition. in alignment with current international recommendations.

Keywords: Polycystic Ovary Syndrome (PCOS), ketogenic diet, Mediterranean diet.