

# LA VERDAD DE LAS DIETAS MILAGRO

Se acercan los meses de calor, nos destapamos más y se repite la lucha contra los kilos de otros años. Para ello tienes dos opciones: la saludable o la rápida y milagrosa. Te contamos porqué olvidarte de ésta última.

**M**uchos kilos en poco tiempo. Así se explica el éxito de las dietas milagrosas y éste es a la vez su gancho y su peligro. Pocas personas desconocen a día de hoy sus perjuicios sobre la salud y, sin embargo, muchas son las que las practican. Las prisas o las presiones mediáticas que apuestan por una mujer esbelta favorecen este tipo de dietas basadas en la comodidad y los rápidos resultados que, sin embargo, no tardarán en cobrarse la salud como víctima.

## Las más conocidas

Hay todo tipo de fórmulas que aseguran un adelgazamiento exprés sin apenas esfuerzo, pero siempre con un elemento en común: la gran restricción de energía y el desequilibrio en la ingesta de nutrientes. Aquí tienes las más conocidas, clasificadas en seis grandes grupos.

► **De muy bajo o bajo valor calórico:** su aporte energético es de 400 a 1.000 kcal/día. En este grupo encontramos la dieta disociada, la dieta Shelton, la de la piña o la de la fibra.

► **Hipoenergéticas:** es el caso de la famosa dieta de la alcachofa o de la dieta de la uva. El aporte energético es algo mayor a las anteriores (de 1.000 a 1.200 kcal/día).

► **Bajas en hidratos de carbono y ricas en grasas y proteínas:** sólo deben consumirse alimentos proteicos grasos (carne, tocino, huevos...), limitándose hasta el extremo o suprimiéndose los hidratos de carbono y sus derivados. La dieta del Dr. Atkins es un ejemplo.

► **Ricas en hidratos de carbono:** la dieta macrobiótica pertenece a este grupo. En este caso se intenta perder peso gracias a que se limitan los alimentos ricos en proteínas o grasas y se favorece el consumo de los hidratos de carbono.

► **Monodietas:** además de aburridas, son verdaderamente desequilibradas, ya que se basan en el consumo de un único alimento (espaguetis, sopa o patatas) sin ninguna base científica que avale un posible adelgazamiento.

► **Otras dietas pintorescas:** la dieta del buen humor, la de la luna o la del grupo sanguíneo son algunas muestras de que la imaginación y la falta de aval científico también han conseguido hacerse un lugar entre las opciones para perder kilos.

## La peor alternativa

Dejarse llevar por las fórmulas milagro supone retirar por completo ciertos alimentos de nuestra dieta, algo con muchos peligros y ninguna ventaja. Es por ello que los expertos desaconsejan estas alternativas. Hazles caso y evitarás peligros como los siguientes:

► **Trastornos metabólicos,** como cetosis, crisis de gota o acidosis láctica.

► **Alteraciones gastrointestinales** del tipo de estreñimiento, náuseas, vómitos...

► **Problemas cardio-circulatorios.** Por ejemplo, arritmias.

► **Alteraciones dermatológicas** que se manifiestan en el cabello o las uñas.

► **Trastornos neuropsíquicos,** como el insomnio, la intolerancia al frío, la depresión o la distorsión de la imagen corporal.

## El efecto yo-yo

A pesar de que quienes practican este tipo de dietas anteponen el plano físico a la salud, conviene aclarar que ni siquiera los beneficios de estas fórmulas mágicas sobre el aspecto merecen ninguna confianza. Si los kilos se pierden rápido, más rápido se recuperarán una vez que se vuelva a las rutinas alimenticias de antes. Es más, debido a la gran restricción a la que se somete al organismo durante la dieta, éste reacciona y nos hace comer más tras haberla terminado para compensar el periodo anterior de falta de nutrientes.

Por otro lado, el escaso aporte energético que obtiene nuestro organismo durante la dieta hace que éste se acostumbre a gastar menos energía. La consecuencia es que, al finalizarla y comer más, se quemarán menos calorías y volveremos a engordar. ●

## PREGUNTAMOS AL EXPERTO

¿CUÁL ES EL PERFIL DE QUIENES SE DEJAN ATRAPAR POR ESTAS DIETAS?

Suelen ser personas que ya han intentado antes otras fórmulas para perder peso y no lo han conseguido. Tienen poca información rigurosa sobre cómo controlar el sobrepeso y buscan soluciones rápidas y espectaculares con un bajo coste. ¿QUÉ PELIGROS SUELEN ENTRAÑAR PARA LA SALUD?

Cuando se practican durante poco tiempo, pueden tener una escasa repercusión, pero llegan a alterar gravemente la presencia de minerales y electrolitos si se mantienen. Además, conllevan una reducción de la masa muscular e incluso llegan a producir alteraciones cardíacas.

¿SON MÁS DAÑINAS EN DETERMINADAS PERSONAS?

Sí. No cabe duda de que hay grupos más susceptibles que no deberían hacerlas con tanta alegría. Es el caso de las embarazadas, lactantes, personas de avanzada edad o con enfermedades crónicas... Tampoco los adolescentes deben realizarlas, ya que en esta etapa aumentan los requerimientos y pueden surgir problemas en el desarrollo óseo.

APROVECHANDO EL DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN, ¿CUÁLES VAN A SER SUS DENUNCIAS?

Queremos dejar clara la inutilidad de las dietas milagro, que aún no han demostrado más que su eficacia para perder kilos de agua que se recuperan rápidamente después. Además, denunciaremos sus riesgos.

¿CÓMO DEBE ACTUAR UNA PERSONA QUE QUIERE PERDER PESO?

Debe visitar al médico para que evalúe el modelo de alimentación más saludable para él, valorando las posibles complicaciones.

**Lucio Cabrero.**  
Hospital Clínico San Carlos.  
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).



## Día Nacional de la Nutrición

Bajo el lema "Tu dieta es tu vida, cuidala" la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) celebrará el próximo 28 de Mayo el Día Nacional de la Nutrición.

Por medio de conferencias, charlas, mesas informativas y otras actividades, esta séptima edición se propone concienciar a la población en general, instituciones y administraciones públicas,

de la importancia de mantener un estilo de vida saludable, alejado de la tentación de las dietas milagro y sus peligros sobre la salud. Frente a éstas, J. Alfredo Martínez

Hernández (presidente de la FESNAD), nos da la alternativa saludable: consultar a los especialistas en nutrición con formación específica en la materia.

Cuando te propongas perder peso, visita a un especialista y no antepongas tu físico a tu salud.

28 de mayo de 2008 Día Nacional de la Nutrición 7ª edición