

Llega el calor

Es inevitable. Cuando se acerca el verano todos nos acordamos de la báscula; y con ella de esos kilitos de más que pretendemos rebajar. Pero además, esta época es un buen caldo de cultivo para las denominadas "dietas milagro". No te dejes engañar y, sobre todo, no engañes a tu salud. Se puede perder peso de forma sana sin necesidad de acudir a "esos remedios".

A sí es. Todo el año sin preocuparnos en exceso por nuestro peso. Pero en cuanto se acerca el verano... nos empeñamos en perder esos kilos de más "sí o sí".

Para lograr dicho objetivo nos da igual pasar hambre e incluso conseguir transformar nuestra vida sedentaria en otra en la que incorporemos un inadecuado nivel de ejercicio físico (nada regular y peligrosamente intenso).

Pero, ¿qué crees que opina tu salud de estas denominadas dietas milagro? No caigamos en la tentación de llevar a cabo falsas dietas y evitemos siempre las graves repercusiones o consecuencias que éstas pueden tener para nuestra salud.

Día Nacional de la Nutrición

Como cada año, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), celebra el Día Nacional de la Nutrición. Bajo el lema: "Tu dieta es tu vida: cuidala". El próximo 28 de mayo, esta federación incidirá en los riesgos que entrañan las denominadas "dietas milagro".

"Son un engaño sin valor científico demostrable y, lo que es más importante, un auténtico peligro para la salud", señala el presidente de la FESNAD, J. Alfredo Hernández. Es cierto, las dietas milagro son peligrosas, ya que estos tipos y pautas de alimentación incrementan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, diversos tipos de cáncer, fallo

Alerta con los
"milagros"



Bajo el lema: “Tu dieta es tu vida: cuidala”. El próximo 28 de mayo, FESNAD incidirá en los riesgos que entrañan las denominadas “dietas milagro”.

renal y hepático, así como osteoporosis. Por otro lado, y como señala el presidente de la FESNAD, “este tipo de alimentación va asociado a una ingesta deficitaria de vitaminas y minerales, lo que puede provocarte alteraciones, como trastornos metabólicos, gastrointestinales, cardiovasculares, etcétera”.

No te puede faltar

Lógicamente, una alimentación equilibrada resulta fundamental para evitar problemas cardiovasculares. Pero, además, también es muy importante la práctica de actividad física. Y es que, como señala la Organización Mundial de la Salud (OMS), “el sedentarismo es un factor importante de riesgo cardiovascular”. De hecho, y, según este mismo organismo, “el sedentarismo

es el causante directo de 1.900.000 muertes anuales en el mundo y del 15 por ciento de los fallecimientos por cardiopatías isquémicas, diabetes y cáncer.

¿Cómo debes hacer ejercicio?:

- Debes realizar ejercicio regularmente, al menos 3-5 veces a la semana.
- Los ejercicios más recomendados son los dinámicos de intensidad moderada (caminar, nadar, correr, bailar, etcétera).
- No olvides comenzar y finalizar cada sesión de ejercicio físico con ejercicios suaves de calentamiento; evitarás lesiones.
- Es fundamental que te hidrates de forma adecuada.

Patricia Arriaga Antón

El Día Nacional de la Nutrición pretende comunicar a la sociedad los riesgos de las dietas “mágicas”