

## Riesgos de las dietas adelgazantes

# No hay fórmulas mágicas para perder peso

Las dietas sin control médico pueden causar desequilibrios en el organismo, con muy graves repercusiones para la salud

La periódica obsesión por perder los kilos acumulados en invierno se ha vuelto a instalar entre nosotros. Y para ayudarnos a rebajar peso, han reaparecido reclamos en forma de píldoras o hierbas, diversos sustitutos de las comidas, dietas milagrosas e incluso intervenciones quirúrgicas. Sin embargo, los expertos en nutrición alertan -un año más- sobre la escasa fiabilidad de todos estos métodos para lograr la tan ansiada como utópica figura estilizada.

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición y la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad se han movilizado para concienciar a las autoridades sanitarias y a la opinión pública sobre la enorme cantidad de información tendenciosa que se publica en los medios de comunicación. Hacen especial hincapié en los peligros de los métodos que prometen perder peso rápidamente y sin esfuerzo, que carecen fundamento nutricional y científico. La urgencia de poner orden a este caos alimenticio se basa en una premisa: el equilibrio nutricional es el pilar básico para un buen estado de salud. Por ello, las dietas deben seguirse bajo control médico.

**Peligros para la salud.** El principal riesgo de estas dietas reside en la incorrecta manera en que se pierde peso con ellas, consecuencia de una reducción importante de las calorías ingeridas o de los desequilibrios orgánicos que se originan al emplear alimentos en cantidad y calidad inadecuada. Se adelgaza a expensas de perder líquidos, electrolitos, en menor proporción reservas de proteínas -músculo principalmente- y todavía en un menor porcentaje, grasa, que es precisa y paradójicamente lo que en realidad interesa perder.

La insólita aceptación de estas *dietas milagro* radica en que, aun sin fundamento nutricional, permiten perder peso más o menos rápidamente a costa de ingerir menos calorías, por lo que “convencen” a quien las realiza y le animan a seguir.

No obstante, resultan del todo inapropiadas para lograr pérdidas de peso sostenidas, ya que además de peligrosas para la salud, no enseñan a adquirir hábitos alimentarios correctos ni garantizan que se mantendrá a largo plazo la pérdida de peso.

Las *dietas milagro*, basadas mayoritariamente en falsas creencias, tienen en común el erróneo aporte de grupos de alimentos (abuso de proteína, exceso de grasas, insuficiente cantidad de hidratos de carbono, etc.), lo que conduce a desequilibrios en el organismo, con repercusiones más o menos graves para la salud. Se trata, generalmente, de dietas en las que predomina un macronutriente (proteínas, grasas o hidratos de carbono), por lo que el régimen tiende a resultar monótono y poco apetecible. Como consecuencia, quienes siguen este tipo de dietas optan por comer menos y su peso disminuye por una baja y poco saludable ingesta calórica.



► **DIETAS POBRES EN PROTEÍNAS:** Se pierde peso a expensas de la masa muscular y de proteína visceral (la que forma parte de los órganos vitales: corazón, riñones...), descendiendo la presión arterial e incluso se han dado casos de arritmias cardíacas intratables.

**EJEMPLOS:** dieta de la uva y el plátano, del pomelo, del yogur, a base de algas, sirope de salvia, la dieta de la pasta, de la patata, sopa antigrasa, dieta desintoxicante, ayuno total-parcial-semidieta, dieta de Hauser, macrobiótica, vegetariana estricta, etc.

Muchas dietas adelgazantes no enseñan a comer bien ni garantizan que se mantendrá la pérdida de peso

## Modalidades dietéticas incorrectas



### ► DIETAS RICAS EN PROTEÍNAS Y POBRES EN HIDRATOS DE CARBONO:

Prometen resultados rápidos sólo si se come carne, tocino, huevos y otros alimentos hiperproteicos, y si se suprimen o limitan al máximo alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales y derivados (arroz, pasta, pan), patatas, legumbres, verduras y hortalizas y frutas.

Un aporte excesivo de proteínas pero insuficiente de hidratos de carbono puede ocasionar descalcificación ósea y daños renales por exceso de nitrógeno. También pueden causar fatiga y mareos por falta de hidratos de carbono, ya que la glucosa, un sustrato deficiente en estas dietas, es la fuente de energía preferida por el organismo. Además, estos regímenes provocan a una gran pérdida de líquido y electrolitos -lo que favorece la deshidratación- y elevan los niveles de colesterol y triglicéridos, factores de riesgo cardiovascular.

Por si todo lo anterior fuera poco, aumentan los niveles de ácido úrico y pueden provocar ataques de gota en personas con hiperuricemia (niveles de ácido úrico alto). A corto y medio plazo se pierde proteína muscular e incluso proteína visceral, puesto que el organismo la emplea como fuente de energía. Con el tiempo, la falta de hidratos de carbono produce un exceso de acetona y otros cuerpos cetónicos en el organismo (cetosis), ya

que el organismo se adapta a la situación y utiliza las grasas como sustrato energético, con el fin de preservar la degradación de proteína muscular y visceral.

EJEMPLOS: Dieta del Dr. Atkins, disociada del Dr. Hay, combinaciones alimentarias de Herbert Sheldom, régimen disociado de Montignac, Scardale, Messini, dieta Mayo, The Zone (dieta de cintura, abdomen, glúteos...), Protein Power, ayuno proteico, etc.



### ► DIETA RICA EN GRASA Y COLESTEROL:

este tipo de dietas constituyen una de las formas más peligrosas y extendidas en el tratamiento de la obesidad. Se basan en una reducción en la ingesta de hidratos de carbono, que se sustituyen por grasas. Algunos de los modelos dietéticos pueden proporcionar hasta 1.500 mg de colesterol al día, además de grasa saturada, a pesar de que quienes recomiendan este tipo de dieta pasan por alto su elevado aporte de grasa. Al aumentar los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular. Por su desequilibrio nutricional provocan una disminución de las reservas de glucógeno (sustancia de reserva que una vez utilizada por el organismo se transforma en glucosa), y del agua ligada a él, lo que provoca una pérdida de peso rápida que se recupera cuando se vuelven a ingerir alimentos ricos en hidratos de carbono.

EJEMPLOS: Dieta de Pennington, la revolución dietética del Dr. Atkins, combinaciones alimentarias del Dr. Shelton, dieta disociada de Montignac, dieta Scardale, dieta Mayo, dieta Messini, cualquier modalidad de dieta hiperproteica, etc.



### ► REGÍMENES SIN GRASA:

No permiten tomar aceites, mantequilla, margarina ni cualquier otro tipo de grasa. Siguiendo estas dietas hay riesgo de carencia de ácidos grasos esenciales y vitaminas liposolubles (A, D, E).

EJEMPLOS: Dieta desintoxicante, sirope de salvia, del pomelo, ayuno total-parcial, dieta de 1.000 calorías, dieta de Hauser, dieta anticelulítica, de la pasta, dieta de la patata, vegetariana estricta, etc.

### ► OTRAS DIETAS:

consisten en consumir una gran cantidad de un determinado alimento. Son aburridas y nada atractivas, además de desequilibradas nutricionalmente y sin base científica, y pueden producir trastornos digestivos y psíquicos, ya que rompen el ritmo alimentario normal.

EJEMPLO: Toronjas: lunes arroz, martes carne, miércoles huevos..., y similares.

