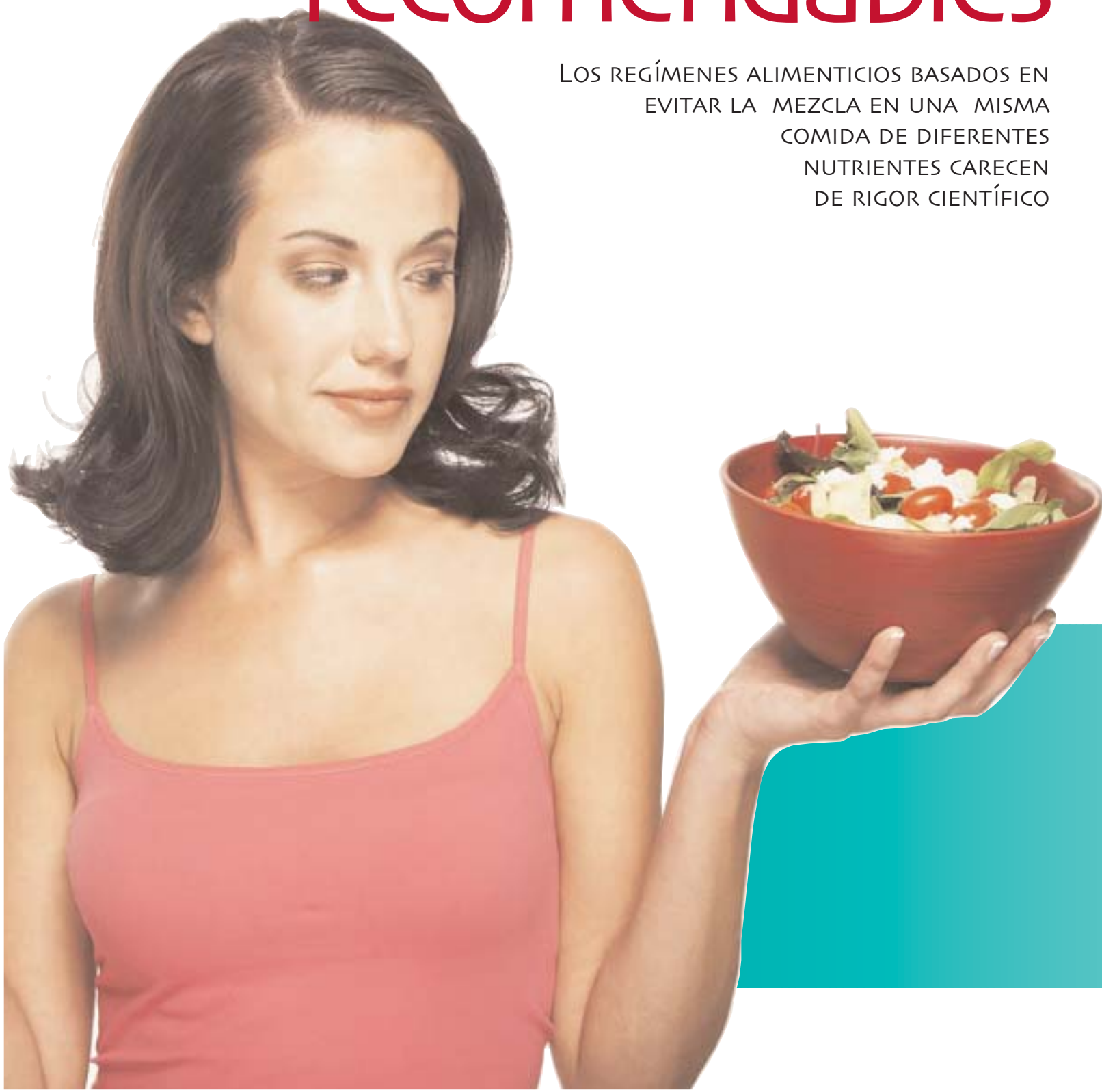


Separaciones poco recomendables

LOS RÉGIMENES ALIMENTICIOS BASADOS EN EVITAR LA MEZCLA EN UNA MISMA COMIDA DE DIFERENTES NUTRIENTES CARECEN DE RIGOR CIENTÍFICO



La preocupación excesiva por adelgazar ha generado en los últimos años una auténtica explosión de remedios, algunos útiles, otros muchos prescindibles y, en una proporción significativa, claramente perjudiciales. Muchas de las autoproclamadas dietas disociadas –aquéllas que se centran en no mezclar determinados alimentos- entran dentro de la “pura fantasía”, tal y como alertan desde la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). Los expertos advierten de los riesgos de cualquier dieta disociada que permita comer sin medida un alimento o que incluya restricciones innecesarias de productos saludables, dos de sus grandes elementos diferenciadores.

¿CUÁLES SON LAS DIETAS DISOCIADAS MÁS CONOCIDAS?

El presidente de la Fundación Española de la Nutrición, Gregorio Varela, junto a otros prestigiosos expertos, publicó en 1999 un trabajo de investigación y revisión que indagaba y explicaba las particularidades de las ‘dietas mágicas’, entre ellas las dietas disociadas más conocidas; la del doctor Hay, el doctor Shelton, el régimen de Antoine, así como la del popular Michel Montignac.

NI JUNTOS NI REVUELTOS

El fundamento común en el que se basan estas dietas es que los alimentos no contribuyen al bienestar y al aumento de peso por sí mismos ni por las calorías que aportan, sino a causa de su consumo según determinadas combinaciones. Aluden a que se puede comer “casi” de todos los alimentos, pero no mezclados en una misma comida. Otra de las particularidades comunes en estas dietas disociadas es



**NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO ESTÁ DISEÑADO
PARA DIGERIR Y ABSORBER EN CADA
UNO DE SUS NIVELES LOS DIVERSOS
NUTRIENTES QUE CONTIENEN LOS ALIMENTOS**

LA DIETA BASADA EN NO COMBINAR PROTEÍNAS Y GRASAS CON HIDRATOS DE CARBONO ES CASI IMPOSIBLE DE SEGUIR, ADEMÁS DE DESACONSEJABLE



que no limitan las cantidades de alimentos. Su explicación se basa en que el organismo no aprovecha las calorías que aportan los nutrientes –hidratos de carbono, proteínas y grasas- si se toman por separado, y no juntos en una misma comida.

**LOS CIENTÍFICOS,
POCO CONVENCIDOS**

La opinión generalizada de investigadores, médicos y nutricionistas es que estas dietas no tienen un fundamento científico claro y definido. Quienes las defienden crean sus propias teorías basadas en un particular funcionamiento del organismo, en especial del aparato digestivo y endocrino, pero la realidad es que no se cuenta con una bibliografía suficiente de estudios serios con muestras representativas de población y con resultados que avalen sus tesis.

Si se analiza a fondo la teoría de la dieta disociada basada en no combinar proteínas y grasas con hidratos de carbono, su seguimiento sólo se puede calificar como utópico. La razón: no hay alimentos puros en un nutriente que sólo contengan hidratos de carbono o sólo tengan proteínas o grasas. Los alimentos son el resultado de una combinación de diversos nutrientes en distintas proporciones, lo que pone en evidencia el fundamento científico del que parten estas dietas disociadas. He aquí dos ejemplos:

- la leche, que en las dietas disociadas se clasifica como alimento proteico (y lo es), también contiene cierta cantidad de azúcares (lactosa) y de grasa si es leche entera o semidesnatada.
- las legumbres son también otro ejemplo de alimento con una concentración alta de hidratos de carbono y un nada despreciable aporte de proteínas.

Nuestro sistema digestivo –en condiciones de buena salud- está perfectamente diseñado para digerir y absorber en cada uno de sus niveles los diferentes nutrientes que componen los alimentos, tomados de manera aislada o conjunta. Es cierto, como señalan los defensores de las dietas disociadas, que las enzimas digestivas, las sustancias que transforman los macronutrientes de los alimentos –hidratos de carbono, proteínas y grasas- en moléculas más pequeñas –glucosa, aminoácidos y ácidos grasos libres- para que puedan ser absorbidas, son específicas para cada nu-

triente. No obstante, son capaces de actuar de forma conjunta.

La Fundación Española de la Nutrición deja clara su postura respecto al régimen de Montignac, uno de los modelos de dieta disociada más extendidos, que “se basa en premisas falsas, como que la causa de un exceso de peso se debe en todos los casos a un funcionamiento defectuoso del páncreas [el órgano que se encarga de producir insulina]”.

La evidencia científica no deja lugar a dudas; **la obesidad es una enfermedad crónica multicausal y el tratamiento debe ir enfocado según su etiología (sus causas), que en muchos casos sí está asociada a desordenes endocrinos como el hiperinsulinismo –tal y como explica Montignac-, pero también se debe a factores genéticos, a malos hábitos alimentarios y de vida (sedentarismo), a trastornos nerviosos -ansiedad, depresión-, etc.**

¿TIENE UNA DIETA DISOCIADA EFECTOS SALUDABLES?

La realidad que nos encontramos en la calle es que millones de personas han seguido dietas disociadas y les han funcionado, han logrado el objetivo que perseguían, que en la mayoría de los casos se resume en perder peso. Entonces, ¿tiene una dieta disociada efectos saludables? La pregunta que se debería plantear, sin embargo, es otra: ¿es necesario hacer una dieta disociada para mantenerse sano, para perder peso?

Si tenemos claro que las dietas disociadas se fundamentan en conceptos de Nutrición mal definidos e inconclusos, la respuesta sería: no. No es necesario ni estaría justificado hacer una dieta disociada de la manera estricta que la plantean sus creadores. Pero sí se pueden obtener beneficios con una acertada combinación de alimentos.

¿PUEDE UNA DIETA DISOCIADA SER EQUILIBRADA?

Una dieta es equilibrada si cubre los requerimientos diarios de nutrientes en las proporciones que precisa el organismo (50-55% de hidratos de carbono, 30-35% de grasas y 15-20% de proteínas) y aporta la adecuada cantidad de vitaminas, minerales, fibra y agua.

Si la dieta disociada cumple con estas exigencias -y para conocer estos datos es necesario el

MEJORES DIGESTIONES



Muchas personas sufren trastornos digestivos, bien sea acidez, reflujo, digestiones pesadas y lentas, flatulencia, estreñimiento... Una de las múltiples causas que puede dar lugar a estos molestos síntomas es que el organismo de estas personas no produce suficientes enzimas, de manera que la digestión no es tan fluida como debería. Por tanto, en estos casos, y siempre teniendo en cuenta la susceptibilidad individual, cuantas menos mezclas de hidratos de

carbono, proteínas y grasas tenga una comida, más fácil y eficaz será la digestión. No hay, sin embargo, necesidad de disociar la dieta, sino de ser cuidadoso en la elaboración del menú. Ensalada mixta y arroz con verduras y trocitos de carne es un ejemplo de menú que puede resultar más fácil de digerir que un plato de arroz con verduras y una ración de carne de segundo.

PERDER PESO



Los órganos que más glucosa consumen de todo el cuerpo son el cerebro, los músculos y el hígado. Por la noche, mientras dormimos, la actividad de estos órganos disminuye de forma notable, por lo que no precisan de un aporte considerable de glucosa. La glucosa que no se metaboliza está circulando durante horas por la sangre, y el organismo de cualquier persona sana pone en marcha mecanismos hormonales para regular los niveles de glucosa en sangre; es decir, secretará

la dosis de insulina suficiente para regular la glucemia –niveles de glucosa en sangre-. En muchos casos de obesidad, los mecanismos hormonales del individuo para regular la glucemia no son eficientes, y parte de la glucosa que circula por la sangre se transforma en triglicéridos (grasas) que se acumulan en el tejido adiposo.

Por tanto, una postura razonable y saludable para perder peso consiste en ‘disociar’ la cena -no necesariamente toda la dieta- y hacerla a base de vegetales y alimentos proteicos -carnes magras, pescados, huevos, jamón...-, obviando los que aportan hidratos de carbono -pan, arroz, pasta, patatas y legumbres-, o consumiendo éstos últimos -mejor sus versiones integrales- en pequeña cantidad, siempre y cuando se hayan tomado en su justa medida a lo largo del día.