Métodos para perder peso, a debate

Muchos de los adelgazantes que inundan los escaparates de farmacias, tiendas de dietética, revistas y páginas web carecen de evidencia científica que sustente su promesa de aprender a perder peso

EL FIN JUSTIFICA los medios. Adolescentes, jóvenes, adultos de todas las edades e, incluso, niños asumen esta maquiavélica afirmación para perder peso y, por ello, no dudan en iniciar métodos de adelgazamiento frente a los cuales conviene estar vigilante, puesto que no se ha probado su eficacia. Las últimas investigaciones científicas, sin embargo, afirman que los sustitutos de la comida en forma de barritas o batidos son seguros y útiles para saciar y calmar el apetito y que pueden ser una buena manera de perder peso siempre que se consuman con moderación y bajo la supervisión de un profesional.

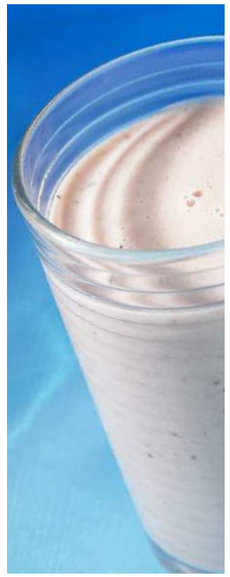
Como es habitual por estas fechas, la cuenta atrás para estilizar la silueta ha comenzado y, como cada año, animados unos y aterrados otros porque los días para disfrutar de la playa, la montaña y los deportes al aire libre se aproximan, se agarran al salvavidas en forma de complementos dietéticos para ayudar a perder peso. Es casi inevitable la atracción por los mensajes como "controla la ingestión y absorción de grasas y de este modo reduce el peso corporal" o "acción reductora de la acumulación de grasas", incluidos en el prospecto de productos que se elaboran con chitosán, té verde o L-carnitina (supuetas sustancias quemadoras de grasa). La Red juega, a su vez, un papel cada vez más importante en todo lo referente a dietas y métodos de adelgazamiento, ya que es habitual encontrar on line ayudas supuestamente terapéuticas de las que conviene desconfiar, como, por ejemplo, los test genéticos que proporcionan un listado de alimentos permitidos y otros que hay que evitar con el fin de perder peso. En las revistas impresas, por su parte, abunda la publicidad de dietas hipocalóricas en las que se pueden leer mensajes tan poco creíbles como "dos tallas menos…", "pierde hasta 3 kilos por semana" o "¡5 kilos en 10 días!".

Cómo perder peso: la posición científica

El pasado mes de febrero, la American Dietetic Association (ADA) publicó en su revista oficial su postura sobre los métodos saludables para la pérdida de peso de acuerdo a la actual evidencia científica. Este documento no acepta como métodos de adelgazamiento seguros ni los productos o complementos dietéticos que supuestamente ayudan a perder peso ni los llamados test genéticos. Y advierte contra determinadas dietas cuya eficacia sin riesgos no se ha podido probar. Sin embargo, afirma que las barritas o los batidos de sabores diseñados para sustituir a las comidas proporcionan la cantidad óptima de nutrientes necesarios en una dieta equilibrada y, además, sacian y calman el apetito.

El documento de la ADA examina los métodos dietéticos con evidencia probada para la práctica clínica del control del peso, evalúa las dietas de muy bajo valor energético (de uso exclusivo en clínica) y valora la influencia de la frecuencia de consumo en la pérdida de peso, sin olvidar otros puntos de apoyo indiscutible en el control eficiente de la pérdida de peso como la actividad física, las terapias >

Las barritas o batidos que sustituyen a las comidas contienen energía y nutrientes suficientes, aunque las personas que recurran a ellos pueden correr el riesgo de no aprender a comer bien



conductuales y, en los casos indicados, la farmacoterapia y la cirugía.

Sustitutivos de comida

Los sustitutivos de comidas como las barritas y los batidos de sabores dulces y apreciados como el chocolate se conciben para no renunciar al placer de comer algo sabroso, aun estando a dieta. Cada porción contiene la energía y los nutrientes suficientes para reemplazar una o dos comidas diarias y para saciar y calmar el apetito. Por lo tanto, estos productos son una interesante elección para quienes sigan una dieta pero tengan que hacer una comida fuera de casa o no dispongan de tiempo o ganas de cocinar.

Por su parte, la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AED-N) avaló en 2008 un estudio para valorar las sensaciones de apetito, hambre y saciedad mediante la utilización de barritas. La conclusión fue que los sustitutivos de comida ofrecieron la misma sensación de apetito, hambre y saciedad que una comida equilibrada, pese a aportar una cantidad inferior de calorías y de fibra dietética. En el momento inmediato después de comer, el deseo de ingerir algo graso, salado, dulce o sabroso fue menor en el grupo que tomó sustitutivos de comida. En otro estudio, la AED-N comprobó que los sustitutivos de comida, dentro de un plan de dieta equilibrada, pueden ser tan eficaces y seguros en la pérdida controlada de peso como un tratamiento dietético convencional. No obstante, esta asociación cree necesaria la realización de más estudios con mayor número de voluntarios y de mayor duración para extraer conclusiones definitivas aunque valora la utilidad de esta estrategia de adelgazamiento en determinadas circunstancias y con asesoramiento profesional. La ADA incluye en su documento varios estudios que han llegado a las mismas conclusiones de eficacia y seguridad en la pérdida de peso, y en el mantenimiento posterior, de los sustitutivos de las comidas. El principal riesgo que entraña el consumo de estos sustitutivos es que las personas que recurran a ellos no aprendan a comer bien, es decir, a seleccionar alimentos saludables en proporciones adecuadas y muestren problemas para mantenerse en su peso una vez finalizado el régimen de adelgazamiento. En entonces cuando más se deben seguir los consejos del dietista-nutricionista, que asesorará en educación alimentaria.

Dietas pobres en carbohidratos

Este tipo de dietas son las que limitan al máximo alimentos ricos en almidón como el arroz, la pasta, las patatas, las legumbres o el pan, y en azúcares, como los dulces, pasteles, refrescos y, naturalmente, el propio azúcar. Con una dieta muy baja en carbohidratos (20%-35% del total de la energía diaria, frente al 50%-55% recomendado), se agotan las reservas de glucógeno (en hígado y músculo) y esto se acompaña de un aumento de la diuresis (la orina) y, por tanto, una gran pérdida de peso inicial. Se puede interpretar que la dieta es muy efectiva, pero el peso perdido en las primeras fases es agua, no grasa. Con una dieta muy baja en carbohidratos, el organismo produce cuerpos cetónicos para sostener el uso de combustible en el cerebro, lo que puede redundar en una sensación de menor apetito y en una pérdida de grasa, que puede llegar a ser contraproducente para la salud en determinados casos.

Según informa la ADA en su documento, tras la evaluación de los últimos ensayos sobre el uso de este método, las personas que siguieron una dieta baja en carbohidratos "ad limitum" (sin límite en la ingesta de alimentos) perdieron más peso en los seis meses iniciales que las personas que siguieron una dieta hipocalórica con bajo contenido en grasa. Sin embargo, esta diferencia no era significativa a los 12 meses de comenzar la dieta. **Por tanto, reducir la ingesta de carbohidratos puede ser una estrategia de pérdida de peso eficaz a corto plazo pero con limitaciones**. Además, estas dietas están contraindicadas para quienes padecen osteoporosis, trastornos renales, colesterol alto y diabetes.

Frecuencia de consumo

Los estudios sobre la forma en la que influye el número de ingestas diarias en el control del peso corporal arrojan resultados confusos y poco concluyentes, aunque las investigaciones más fiables consideran que tomar un desayuno saludable y completo ayuda a seguir una dieta más equilibrada y a hacer una mejor gestión del peso. En parte, porque la falta del desayuno compromete el aporte de nutrientes esenciales como el calcio y la fibra, entre otros. Además, un horario de comidas irregular conduce a comer entre horas alimentos más energéticos, como los que están en las máquinas expendedoras o a picotear snacks dulces y salados para calmar el hambre hasta la hora de la comida.

La posición de la ADA al respecto es considerar como "aceptable" la recomendación de que, ante el deseo de perder peso, el aporte calórico total debe distribuirse a lo largo del día, con el consumo de cuatro a cinco comidas, desayuno incluido. Conviene, además, que la mayor ingesta de energía se haga durante la primera mitad del día. //

COMPLEMENTOS DIETÉTICOS INEFICACES PARA PERDER PESO

CONSUMER EROSKI ha comprobado que la eficacia en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad de 12 productos para "perder peso" no se basa en evidencias científicas sólidas que sustenten sus mensajes publicitarios ni el marketing que los envuelve.

Estos productos basan sus supuestos beneficios en la eficacia de alguna (o varias) de las siguientes sustancias: **alcachofa, cafeína, polifenoles, calcio, cáscara sagrada, chitosan, citrus aurantium, CLA-ácido linoléico conjugado, cola de caballo, Fucus vesiculosus, fructooligosacáridos, glucomanano, L-carnitina, nopal y té verde**. Pero ninguno de los estudios que asocian la reducción de peso o la disminución de grasa corporal con la ingesta de estos 14 alimentos o complementos alimenticios son convincentes ni, menos aún, concluyentes.

Estas conclusiones coinciden con el reciente documento elaborado por la **Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas** (AED-N) que desaconseja el uso de complementos alimenticios o suplementos dietéticos para perder peso asegurando que ni han sido debidamente comprobados ni se ha contrastado de manera suficiente su calidad, seguridad y eficacia.

Más información en el **informe exclusivo CONSUMER EROSKI Productos para ayudar a perder peso**
http://www.consumer.es/alimentacion/aprender-a-comer-bien/perder-peso