



## DESCONFIEMOS DE UNA DIETA CUANDO...

- No especifica con claridad la cantidad, el número de raciones y la frecuencia de consumo de los diversos alimentos que incluye la dieta.
- No especifica si la cantidad de alimento indicada se refiere a alimento crudo o cocinado, de modo que la persona interpreta la lectura según su conveniencia, conocimiento o entendimiento.
- No indica el número de tomas al día.
- Propone platos complejos sin indicar la receta. Ejemplo: *carpaccio* de bacalao con pepinillo y un poco de caviar rojo, berenjenas rellenas de gambas al horno, etc.
- Prohíbe la ingesta de un grupo de alimentos.
- Promete importantes pérdidas de peso en poco tiempo.

# No hay fórmulas mágicas para perder peso

LAS DIETAS QUE PROPONEN UNA INGESTA MUY BAJA DE CALORÍAS CONLLEVAN RIESGOS

El mejor consejo sobre las dietas milagro es huir de ellas. Lo dicen dietistas, médicos endocrinos y asociaciones de consumidores, que se movilizan cada año en estas fechas pre-veraniegas para advertir a la opinión pública sobre la avalancha de información inexacta, cuando no engañosa, que sobre estas supuestas dietas adelgazantes llega a los ciudadanos.

Estos avisos o advertencias hacen hincapié en los **peligros que suponen los métodos que prometen perder peso de for-**

**ma rápida y sin esfuerzo** que, hay que subrayarlo, carecen de base científica alguna.

Algunas de estas dietas se denominan del mismo modo pero proponen pautas de alimentación bien distintas, lo que confunde aún más a los usuarios.

Hay, de todos modos, **dos pistas que distinguen las dietas correctas**: no prohíben la ingesta de ningún grupo de alimentos y consiguen una pérdida de peso gradual y paulatina, no superior al kilo o el kilo y medio por semana. ◀

# Tipos de dietas milagro

No hay una clasificación comúnmente aceptada que caracterice a cada una de las dietas milagro o las asocie por sus rasgos comunes, de ahí que puedan agruparse según diferentes enfoques. Desde la óptica nutricional, una clasificación puede ser la que hace referencia a la composición energética y nutritiva de cada dieta.

## DIETAS DE BAJO VALOR ENERGÉTICO (ENTRE 400 Y 1.000 KCAL/DÍA)

No todas informan sobre su valor energético, lo que supone un riesgo añadido. Algunas dietas no aportan suficiente energía para desarrollar las funciones vitales de cada día y esto tiene repercusiones en el organismo que se manifiestan a corto y medio plazo –según el estado de salud inicial de la persona y el tiempo que se ha seguido la dieta– con trastornos orgánicos, como alteraciones gastrointestinales, malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad de la piel, fragilidad de las uñas, pérdida de cabello, contracturas musculares, amenorrea, insomnio, ansiedad, irritabilidad e incluso depresión.

Este tipo de dietas **se basa en el consumo casi exclusivo de vegetales**, con cantidades, en ocasiones ridículas, de alimentos proteicos (carnes, pescados y huevos) y de aceite. Por ejemplo, 40 gramos de carne en la comida y 1 ó 2 cucharas soperas de aceite para todo el día. Apenas están presentes los alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patatas, legumbres, cereales...), que deben suponer la base de

una dieta equilibrada, incluso cuando se trata de una dieta hipocalórica.

Con una dieta que aporte menos de 1.200 calorías al día resulta difícil cubrir sólo con alimentos comunes la cantidad necesaria de micronutrientes (vitaminas y sales minerales).

## DIETAS POBRES EN HIDRATOS DE CARBONO Y RICAS EN GRASAS

Son dietas que sugieren comer carne, embutidos, quesos, huevos, mantequilla y demás alimentos proteicos y grasos, pero que **limitan la ingesta de pastas, arroces, patata, legumbres, pan...** Este tipo de alimentación aparece reflejada en numerosas dietas, algunas muy conocidas, como la Dieta de Atkins, Scardale o de la Clínica Mayo. Prometen resultados rápidos sólo si se comen alimentos grasos y calóricos, que a la luz de numerosos estudios científicos son los que más se deben restringir para compensar el exceso de proteínas, grasas y calorías de la dieta habitual y prevenir trastornos asociados a estos excesos, como las afecciones cardiovasculares. Este tipo de dieta puede producir mareos y fatiga, riesgo

de deshidratación, tasas elevadas de colesterol, triglicéridos y ácido úrico. Además, el escaso aporte de alimentos ricos en fibra (verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales) favorece el estreñimiento, que es precisamente uno de los problemas de salud más comunes en nuestra civilización.

## DIETAS RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO

Se caracterizan por un consumo abundante de alimentos ricos en hidratos de carbono y limitan los alimentos proteicos y grasos. Con estas dietas la persona corre el **riesgo de un aporte insuficiente de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas**. Además, un exceso de fibra afecta a la absorción de sales minerales (hierro, cinc) y puede provocar trastornos intestinales como diarreas, cólicos abdominales y flatulencia.

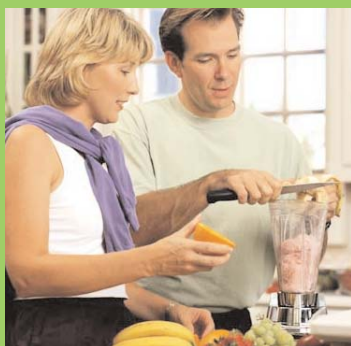
## MONODIETAS Y DIETAS “PINTORESCAS”

Las primeras se denominan así porque **fomentan el consumo de un alimento concreto**, que en general da nombre a la dieta (dieta de la alcachofa, de la piña...), al que -sin base científica- se atribuyen propiedades nutritivas excepcionales. El seguimiento de estas dietas puede resultar aburrido y producir trastornos digestivos y psíquicos, ya que rompen el ritmo alimentario normal. También podemos encontrar dietas cuya “base científica y nutricional” se basa en utilizar como reclamo el nombre o la experiencia de personajes famosos o en incluir alimentos exóticos o mensajes originales, del tipo “la dieta del buen humor”.

## PLANOS DEL TRATAMIENTO DEL EXCESO DE PESO

Son tan diversos los factores que desencadenan y afectan al exceso de peso que deviene imprescindible un enfoque multidisciplinar en su tratamiento, que muestra varios planos de trabajo:

- > **MÉDICO:** identificar la causa y valorar un posible tratamiento farmacológico o quirúrgico, según el caso.
- > **DIETÉTICO:** reducir las calorías de la dieta cotidiana y modificar los hábitos alimenticios erróneos mediante educación dietética. Una dieta de 1.800 calorías por día puede ser apropiada para adelgazar para una determinada persona mientras que otra de 1.300 calorías por día pueden ser adecuada para otra. Será el/la nutricionista quien, en función de las características de cada paciente, establezca el tipo de dieta idóneo.
- > **PSICOLÓGICO:** analizar el comportamiento de la persona ante la comida.
- > **FÍSICO:** practicar ejercicio físico, adaptado a las capacidades individuales, para aumentar el gasto energético.



UNA DIETA ADECUADA NO PROHIBE LA INGESTA DE NINGÚN GRUPO DE ALIMENTOS