



NO HAY MILAGROS

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

MALAS CONSEJERAS



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Las dietas milagro son un grupo enorme de diferentes dietas que son utilizadas por los pacientes obesos, se fundamentan en una hipotética pérdida de peso con poco esfuerzo y se caracterizan por una redistribución de macronutrientes y micronutrientes. Estas dietas pueden producir importantes problemas para la salud debido a restricciones de la energía muy severas, déficit de proteínas con pérdida de masa muscular o exceso de proteínas con sobrecarga del riñón y del hígado. Incluso exceso del contenido de grasas con aumento del riesgo cardiovascular, con elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos u empeoramiento del metabolismo de la glucosa (diabetes mellitus). Dentro del innumerable listado que nos podemos encontrar de dietas milagro, las podríamos agrupar en cuatro grandes familias: Ricas en proteínas (dieta del astronauta, dieta Mayo,

Ante cualquier duda sobre una dieta, consulta el médico

dieta Dukan, etc.) con considerables efectos negativos sobre el riñón y la mineralización ósea; dietas ricas en hidratos de carbono (dieta del plan F) con una considerable sobrecarga del páncreas y de la producción de insulina; dietas ricas en grasa (Atkins) con efectos nocivos sobre el perfil lipídico y, por ello, sobre el riesgo cardiovascular; y las disociadas (de Montignac), peligrosas en determinadas épocas de la vida y patologías asociadas. Lo ideal es consultar con su médico para orientar el caso e individualizar el tratamiento dietético con ayuda de otros profesionales de la salud. Este tipo de dietas milagro, con objetivos a corto plazo, no ayudan a educar nuestros hábitos nutricionales y por tanto no tienen efecto a largo plazo. Por otra parte, favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto 'rebote' o 'yo-yo'), que se ha demostrado que empeoran el riesgo cardiovascular.

No hay milagros ni nada nuevo. Para adelgazar hay que gastar más calorías de las ingeridas y, para ello, consumir alimentos que aporten pocas pero las suficientes, y que sean variados,

equilibrados y con suficientes nutrientes y, por otra parte, aumentar el gasto. No hay más. Ningún milagro

Ejercicio físico y dieta equilibrada, y en casos de importante sobrepeso u obesidad, acudir al especialista. Lo demás no solo es peligroso, sino un fracaso a medio y largo plazo.

Por ello, la 'operación bikini' debería de ser la del cambio de hábitos, la de aumentar el consumo de agua y bajar el de grasas; pero sin eliminar nada del todo e introducir algún tipo de deporte o caminatas en el día a día. No hay fórmulas mágicas para perder peso; pero, a pesar de reiterarse este mensaje y de haber suficiente información

al alcance de cualquiera, llegada la primavera y el verano, cada año se multiplica la publicidad de las 'dietas milagro', dirigidas sobre todo al

público femenino. Y sin argumentos científicos. El mensaje es claro: adelgazar rápido y sin esfuerzo; pero sin recordar las consecuencias que es-

tos regímenes pueden suponer para la salud. Al final, al abandonar la dieta, lo habitual es engordar más kilos de los que se había conseguido perder, el famoso efecto 'yo-yo'. Aún así, nos invade la publicidad en forma de cremas y pastillas milagrosas que reducen y además dejan una piel perfecta. Y aún sabiendo que encierran grandes dosis de engaño, la tentación vence y se comienza alguna dieta milagrosa.

Y además, rara vez se acompaña de más ejercicio físico. Nadar o caminar, o simplemente subir las escaleras, e ir a trabajar andando son buenos recursos cuando no hay suficiente tiempo para el deporte.

Asociaciones médicas y sociedades científicas advierten que seguir estas dietas de adelgazamiento durante un tiempo prolongado puede conllevar incluso un aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, osteoporosis e, incluso, patologías más graves.

SABER COMPRAR

LOS ALIMENTOS 'LIGHT' NO ADELGAZAN

Los alimentos bajos en calorías o azúcar pueden ayudar a seguir una dieta de pérdida de peso, pero no adelgazan. De poco sirve poner sacarina en el café en vez de azúcar después de un buen cocido, con tocino y pan, o un repaso a las salsas de todo el menú. Recomendables porque mejoran el tránsito intestinal y contribuyen a reducir los niveles de glucosa y colesterol de la sangre, son los alimentos integrales que aportan más fibra que los refinados, pero tampoco adelgazan, su contenido calórico es el mismo. Buscar alimentos ligeros es interesante para las personas adultas y sanas que persiguen mantener o perder peso; pero de forma moderada y racional e, importante, saber comprar y leer bien las etiquetas porque muchos productos juegan a la confusión y lo que uno se lleva a casa no es light ni es sano en algunas ocasiones. Deberían incluir el porcentaje de la reducción de calorías, el valor energético y la existencia del alimento de referencia.



ANA SANTIAGO

