

Dietas saludables

Cualquier 'dieta milagro' es perjudicial para la salud, no solo por el 'efecto rebote' que genera, sino porque, además pueden generar problemas de salud graves

Los cambios en las rutinas diarias, en los horarios y en los **hábitos alimenticios** hacen que se engorde una media de dos a tres kilos entre julio y agosto. Son meses en los que, especialmente durante las vacaciones, aumenta la ingesta de alcohol, se come fuera de casa más a menudo y se dan de forma más frecuente los caprichos en forma de helados, dulces o refrescos. Además, cerca del 30% de las personas hace menos ejercicio.

Por eso cuando llega **septiembre** y la vuelta a la rutina no son pocas las personas que desean quitarse esos kilos de más de forma rápida. Es entonces cuando acuden a las llamadas '**dietas milagro**', que no solo no son buenas para la salud, sino que además pueden provocar el llamado 'efecto rebote'.

La mayoría de este tipo de dietas se caracterizan por una ingesta de **pocas calorías** durante varios días o semanas que provocan una pérdida de peso brusco poniendo en peligro nuestra salud. Algunas de las más frecuentes son, según explican los expertos de Nutritienda.com, la hipocalórica, las de un solo alimento, las excluyentes, la llamada 'del grupo sanguíneo' o la hiperproteica. Veamos las características de cada una de ellas:

Dietas hipocalóricas

Las dietas de pocas calorías proponen inferior 500 kcal o incluso menos, repartidas a lo largo del día. Sus efectos son muy perjudiciales para la salud (debilitan el sistema inmunitario y aumentan las probabilidades de enfermar) si se mantienen durante un periodo largo de tiempo. De hecho los expertos aseguran que es difícil consumir todos los nutrientes que se necesitan en una dieta que incluya menos de 1.300 kcal (de alimentos saludables) al día.

Dieta 'Sirt Food'

Es famosa por ser la que siguió la cantante Adele para perder peso. Se caracteriza por ser un régimen hipocalórico que además va acompañado por la práctica de ejercicio y que, como seña de identidad, incluye el predominio de alimentos que estimulan la formación de sirtuínas. Las sirtuínas son unas proteínas presentes en las células que tienen actividad enzimática, según el doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades digestivas (CMED). La dieta cuenta con tres fases: la primera es de tres días y en ese periodo de tiempo se ingieren 1.000 calorías repartidas en una comida sólida y tres batidos vegetales. En la segunda fase las calorías aumentan hasta 1.500 y se añade otra comida sólida, pero se mantienen los batidos. En la tercera fase, que es la de mantenimiento, se aumentan las calorías a 1.800 y se añade una tercera comida sólida, manteniendo igualmente los batidos. Al tratarse de una dieta hipocalórica durante la primera fase se suele perder músculo y sentir debilidad, mareo, caída del cabello, piel seca o uñas quebradizas.

Dietas de un solo alimento

Están basadas en un alimento en concreto, desde el pollo al huevo, pasando por las que en seguida se ponen de moda que son las que se basan en verduras o en frutas como la manzana, la alcachofa o la piña, que pueden provocar déficit nutricional. Este tipo de dietas pueden causar estados carenciales e incluso puede dar lugar a cuadros de anemia, problemas intestinales, irritabilidad, caída del cabello y debilitamiento de las uñas, sequedad en la piel y ansiedad.

Dietas excluyentes (alimentos o grupos de alimentos)

En este tipo de dietas se excluye un grupo como los hidratos de carbono, sin diferenciar los que son más o menos adecuados. Lo que sucede con esta fórmula es que se aumenta el colesterol malo y se pierden otros nutrientes asociados a los carbohidratos procedentes de las frutas o de los cereales integrales como la fibra, las vitaminas y los minerales.

Dietas basadas en el grupo sanguíneo

Es increíble, pero cierto. Aún existe la creencia de que haya que consumir unos alimentos concretos en función del grupo sanguíneo al que se pertenece de modo que los del grupo O deben tomar carne y evitar los lácteos, los del A deben evitar la carne y comer más pescado y los del grupo B apenas tendrían restricciones. Sin embargo, esta fórmula no tiene base científica y no es algo que deba seguirse.

Dieta hiperproteica

Consiste en ingerir todas las proteínas que se quiera evitando tomar hidratos de carbono, e incluso, en las versiones más radicales se propone eliminar también verduras y frutas. Se pierde peso rápidamente debido a que las proteínas sacian y el organismo obtiene energía a través de la quema de grasa almacenada. Es decir, el cuerpo entra en cetosis. Sin embargo, el

cuerpo tiende a deshidratarse y los huesos pueden descalcificarse. Además, pueden producirse cálculos renales y, por un aumento del consumo de purinas, existe el riesgo de sufrir enfermedades como la gota. También se alteran las funciones renales, hepáticas y la endocrina produciéndose una alteración hormonal.

Por su parte, el Doctor Carlos Jaramillo, médico funcional, experto en metabolismo, nutrición y bioquímica y autor de la guía 'Como', añade estas dos dietas que también le parecen peligrosas:

Dieta 'If it fits your macros'

O «mientras estés dentro de tus macros». Esto quiere decir que una persona puede comer cualquier tipo de carbohidratos, grasas o proteínas mientras esté dentro de sus macros. Esto lo que puede hacer es que dos personas que coman la misma cantidad de calorías, la misma cantidad de macros, pero que una coma proteína, grasas y carbohidratos de buena calidad, y la otra coma azúcares con aceites inflamatorios y proteína de baja calidad, creen que están haciendo lo mismo cuando eso no es así. Eso un error y es peligroso.

Ortorexia

Es una forma de trastorno de la alimentación que hace que las personas disfracen un trastorno del miedo bajo un supuesto conocimiento, perfección, guía y manejo perfecto, estricto y exacto de la alimentación. El problema es que se pueden volver estrictas y radicales con cualquiera de las fórmulas que adopten, es decir, si es el veganismo lo hacen en su versión más radical, si es el vegetarianismo sucede exactamente igual y si eligen dietas cetogénicas se comportan igualmente o bien en un balance de macros súper estricto o haciendo un déficit calóricos estricto.



Cambia dieta por mejora de hábitos

Una de las claves para saber si una dieta nos conviene o no es preguntarse si podríamos mantener ese tipo de alimentación a largo plazo no solo sin riesgos para la salud sino encontrándonos con energía y en buena forma. Si la respuesta es negativa, es más que probable que ese planteamiento dietético no sea adecuado.

Si se desea perder peso lo primero que se debe hacer es huir de cualquier método rápido y milagroso que asegure alcanzar nuestros objetivos en poco tiempo. «Lo primordial es volver a recuperar nuestros hábitos previos, en el caso de que fueran saludable y en caso contrario ponerse en manos de un dietista-nutricionista que nos ayude y enseñe a tener una alimentación saludable», explica Miguel López, dietista-nutricionista e investigador en el Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación (CIAL). Asimismo, recuerda la importancia de realizar ejercicio físico, idealmente pautado por un profesional para que se adapte a nosotros lo mejor posible. «También es fundamental el descanso. En este sentido mantener una buena higiene del sueño es esencial para alcanzar una mejora de la composición corporal y de la salud mental», concluye.

En definitiva, cualquier 'dieta milagro' es perjudicial para la salud, no solo por el 'efecto rebote' que genera, sino porque, además pueden generar problemas de salud graves como pérdida muscular, impacto en la salud ósea, alteraciones hormonales, problemas hepáticos y de riñón, aumento de estrés y ansiedad, incremento de la probabilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares, incluso puede ser la antesala de sufrir un **trastorno de la conducta alimentaria** y muchos otros problemas generados por una fluctuación del peso en tan poco tiempo y por la falta de nutrientes