

Deshidratación y pérdida de nutrientes

Estas son las consecuencias que puedes sufrir por hacer la 'operación bikini'

Las dietas exprés o milagro, al ser tan restrictivas, provocan déficit de vitaminas y minerales esenciales. Realizarlas varias veces al año puede causar diabetes y problemas tiroideos

[Patricia Matey](#)

[Contacto](#)

Mie, 10 Jul 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 7 H.

Tiempo de lectura: 7 min



Foto: iStock.

Como todos los veranos, mujeres y hombres caen rendidos ante la 'operación bikini' en un intento de deshacerse de los **excesos del invierno**. Y todo de forma exprés. Especialistas y autoridades se ven todos los años en la obligación de reiterar los peligros de las **dietas milagro**.

Así, la [Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#) (Aecosan) alerta de que "periódicamente aparecen en el mercado nuevas dietas de adelgazamiento, difundidas a través de programas de televisión, revistas de moda, alimentación, etc., que tienen en común el anuncio de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo para quienes las realizan."

"La deshidratación severa producto de las dietas exprés puede causar paro cardíaco y fallo renal"

Estas dietas 'milagro', que son "fruto, en muchos casos, de la **búsqueda de beneficios económicos**, más que de la promoción de una alimentación sana y equilibrada, inducen una **restricción calórica** muy severa que generalmente conduce a unas situaciones de carencias en [vitaminas](#) y [minerales](#) y alteraciones metabólicas, y a una monotonía alimentaria que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud", insiste la institución.



Foto: iStock.

Alimente ha hablado con el **doctor Domingo Carrera**, médico especialista del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas \(Cmed\)](#), que recuerda que "este tipo de dietas que prometen perder en un mes lo que de forma natural perderíamos siguiendo una dieta equilibrada **en casi un año** son engañosas. En muchos casos suponen un gran **desembolso de dinero** en productos para adelgazar y además ponen en riesgo la salud de quienes las llevan a cabo".

Insiste en que hay muchas dietas exprés que "son auténticos **disparates** y que son antiguas pero se siguen utilizando. Y luego surgen algunas nuevas todos los años. Entre las más populares son la dieta cetogénica (ejemplo de ella es la dieta Dukan o Atkins) o la de batidos de proteínas. También está la dieta de la sopa, la dieta de la piña, la de los potitos, la de la lengua del diablo, la de los zumos detox verdes, el método de **la Bella Durmiente**, la dieta del zumo de limón...".

Según una [encuesta](#) de seguros Acierto, en la actualidad **en España hay 5 millones de personas a dieta** y lo que es más preocupante, hasta el 60% de ellas opta por las dietas exprés o milagro para perder peso. Y no todas las 'víctimas' son mujeres. Como aclara el doctor Carrera, "los **hombres también están interesándose** por las dietas milagro al querer perder peso rápido y sin esfuerzo. La falsa idea que nos vende la sociedad a través de la publicidad de que tener un cuerpo esbelto es sinónimo de éxito en la vida y felicidad hace que si bien los consumidores de ellas han sido mayoritariamente las mujeres, cada vez hay más hombres que las siguen".

Todas, sin embargo, "son desbalanceadas y no equilibradas. Pueden producir signos y síntomas por déficit de nutrientes esenciales o por exceso de otros. Pero en todas suelen aparecer **debilidad**, falta de energía, flacidez, **piel arrugada** y más seca, uñas quebradizas, caída del pelo, mal olor del sudor y bucal, falta de vitalidad en general, somnolencia, apatía, dolor de cabeza, mareos o visión borrosa. Y en todas se produce un efecto que es el rebote, con el que al dejar el método empezamos a recuperar el peso perdido rápidamente y en mayor cantidad, y que se **acumule en otras zonas del cuerpo** donde no se depositaba tanto", aclara.

Sentido común

Para que la **pérdida de kilos sea duradera** "y no suponga ningún riesgo para la persona que la realiza tiene que suponer la **pérdida de grasa**, para lo cual se necesita tiempo y que la dieta sea equilibrada. Y con ella no es fácil perder kilos de forma rápida ya que para el cuerpo los acumulos de grasa son depósitos de energía para las épocas de carestía", insiste el experto del Cmed.

Es un "**vestigio genético** de la época de los primeros hombres, cuando se pasaban largas temporadas sin poder alimentarse. Ahora esto es impensable, pero está grabado en nuestro ADN, por lo que cuando hacemos una dieta muy restrictiva y en un periodo corto de tiempo, lo que **se pierde es agua y masa muscular**. Además, de que el efecto rebote está servido", aclara.

Y esa pérdida mayor de agua puede llevar a una **deshidratación severa**. "Nada tiene que ver que la dieta esté compuesta de zumos, **el famoso sirope de arce**, batidos y además se beba mucha agua, ya que el agua corporal se eliminará de manera irremediable a través de la orina o la sudoración en vez de perder grasa", apostilla.



Foto: iStock.

Síntomas de alerta

Los principales síntomas de deshidratación son "dolor de cabeza, bajada de la tensión arterial y **adormecimiento**. Si no se les presta atención y se llega a una deshidratación severa, el riesgo para la salud del paciente es alto. Las células, los tejidos y los sistemas corporales necesitan agua para funcionar. Si no hay suficiente, se entelencece la 'maquinaria' de estas células y tejidos haciendo que nuestro cuerpo **no responda** correctamente", apostilla

Y aquí "nos enfrentaríamos a un gran problema, porque los órganos más sensibles a la deshidratación son los más importantes: cerebro, riñón y corazón. Por lo que un paciente con este cuadro podría sufrir una parada cardíaca, quedarse en coma, tener una crisis epiléptica e incluso un fracaso renal agudo", subraya el especialista de Cmed

Otro gran problema de las dietas exprés es que **se pierde también masa muscular**. "Los músculos son el sustento del cuerpo, por lo que cuando se produce este problema la persona afectada se **puede sentir débil, mareada y con falta de vitalidad**. "No hay que olvidarse que la pérdida de músculo supone que la piel deje de estar firme y tonificada, por lo que el resultado estético, que es el que se busca siempre cuando se realizan estos regímenes extremos, se pierde", recuerda el doctor Carrera.

Además son "deficitarios **en vitaminas y minerales** que son esenciales para un correcto funcionamiento del cuerpo. El resultado puede dar lugar a **anemias, mayor riesgo de fracturas, cefaleas, dolores intestinales y vértigos**, entre otras patologías", insiste.

Hay que valorar también que "la repetición de estas fórmulas para adelgazar de forma periódica puede acabar dañando a la tiroides, dando lugar a un hipotiroidismo, **resistencia a la insulina** (prediabetes), amenorrea (falta de regla en las mujeres) y **problemas reproductivos**".

El especialista en nutrición de Cmed apunta que "**la operación bikini debe realizarse todo el año**, es decir, llevar una dieta sana y equilibrada, acompañada de ejercicio físico. Esto supone 'reaprender a comer', de forma que en vez de ser una dieta, se convierta en una forma sana y saludable de alimentarnos que evitará sufrir la epidemia del siglo XXI, que es sobrepeso y obesidad".

"Una pérdida de peso sana es la de 1-1,5 kilos por semana, o entre 4 y 6 al mes máximo"

Debe ser "progresivamente a lo largo del tiempo. Una pérdida sana es no perder más de 1 o 1,5 kilos por semana o entre 4 y 6 kilos al mes máximo. Se debe hacer con **un plan que no excluya ningún grupo de alimentos**. Lo que pasa es que se **reduce la cantidad y la frecuencia de ingesta** de algunos nutrientes como los azúcares, los carbohidratos complejos y las grasas saturadas", recuerda el experto.

La ingesta global no debe ser muy pequeña ya "que se puede aumentar la cantidad de otros nutrientes como las verduras y las proteínas sin grasas. La mayor parte del consumo de grasa debe ser a través de las insaturadas. No tiene que ser muy hipocalórica ya que entonces reducimos nuestro metabolismo basal. Un promedio de calorías en un adulto estaría en torno a 1.400-1.500 kcal. Se debe **ajustar y personalizar el plan en función de edad**, género, estatura, constitución física, metabolismo basal y actividad física, horas de sueño, etc... Hay que realizar 5 o 6 comidas al día con 3 comidas principales y 3 secundarias, pequeñas, entre horas", agrega.