

La deshidratación severa que producen las dietas milagro puede llegar a provocar un paro cardíaco

Al ser tan restrictivas, provocan déficit de vitaminas y minerales esenciales

Pedro del Corral. 12/7/2019

La llegada del verano y las vacaciones está ligada a la realización de **dietas milagro** que prometen perder en un mes lo que de forma natural perderíamos siguiendo una dieta equilibrada en casi un año. “**Son dietas engañosas**, que en muchos casos suponen un gran desembolso de dinero en productos para adelgazar, y que además ponen en riesgo la salud de quienes las llevan a cabo”, explica Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas](#). Según un estudio realizado por el comparador de seguros Acierto.com, en la actualidad en España hay cinco millones de personas a dieta y, lo que es más preocupantes, es que hasta el 60% de ellos opta por la dietas exprés o milagro para perder peso.



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 no haya desequilibrio nutricional. **La grasa no es fácil de perder**, ya que para el cuerpo los acúmulos de grasa son depósitos de energía para las épocas de carestía. “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 Carrera.

El principal problema de las dietas exprés es que la pérdida mayor es agua, lo que puede llevar a un cuerpo 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, que es lo que el cuerpo no necesita.

La deshidratación tiene como principales síntomas dolor de cabeza, bajada de la tensión arterial y adormecimiento. Si no se hace caso a estos síntomas 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 enlentece el funcionamiento de estas células y tejidos** haciendo que nuestro cuerpo no funcione correctamente, y, si la deshidratación es severa, pueden dejar de funcionar algunos sistemas y morir las células. “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 pierde masa muscular la persona 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 este tipo de dietas tan extremas, se pierde”, recuerda Carrera. Tampoco hay que olvidar estos regímenes milagro 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.

Además, la repetición de estas dietas 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.

