

Pros y contras de la dieta Sirtfood para adelgazar y perder grasa

alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-10-07/dieta-sirtfood-perdida-grasa-prevencion_2773148/

La siguen varias celebridades en Europa y promete adelgazar. Se basa en las sirtuinas, grupo de siete proteínas que se encuentran en el cuerpo y que se ha demostrado que regulan una variedad de funciones



No hay día que no aparezcan nuevas dietas y la Sirtfood es **una de las más recientes**, y parece que acaba de llegar para quedarse. Se ha convertido en una de **las favoritas** de las celebridades en Europa y es famosa por **permitir el vino tinto** y el chocolate. Sus creadores insisten en que no es una moda pasajera, y afirman que los alimentos 'sirt' son el secreto para desbloquear la pérdida de grasa y prevenir enfermedades.



Sin embargo, los expertos en salud advierten que esta dieta puede no **estar a la altura de las expectativas** e, incluso, podría ser una mala idea convertirse en su fan.

¿Qué es la dieta Sirtfood?

Dos famosos nutricionistas que trabajaban para un gimnasio privado en el Reino Unido desarrollaron la dieta Sirtfood. La anuncian como un nuevo y revolucionario plan de salud que **funciona activando el 'gen flaco'**.

Se basa en la investigación sobre las sirtuinas (SIRT), un grupo de siete proteínas que se encuentran en el cuerpo y que se ha demostrado que regulan una variedad de funciones, incluido el metabolismo, la inflamación y la vida útil, tal y como documentan en un estudio, publicado en 'Annual Review of Physiology', **Sergiy Libert y Leonard Guarente**, del Instituto de Tecnología de Massachusetts (EEUU).

Ciertos **compuestos vegetales naturales** pueden aumentar el nivel de las mismas en el cuerpo, y los alimentos que las contienen se han denominado 'sirtfoods'.

En declaraciones a Alimento, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), documenta: "Creo que es una nueva forma de contar algo que ya sabemos desde hace mucho tiempo. En realidad, la dieta Sirtfood consiste en una reducción de la ingesta

calórica, bastante drástica al principio, acompañada de ejercicio físico y en la que, **como novedad, se promueve el consumo masivo de alimentos que estimulan la formación de proteínas SIRT** en el cuerpo".

E insiste: "Es el abecé de la pérdida de peso, reducir la ingesta calórica y aumentar el gasto energético con el ejercicio. **Nada nuevo.** Lo de los alimentos que estimulan la formación de proteínas SIRT sí lo es, pero resulta que estos son bajos en calorías de por sí y altos en antioxidantes. **Podrían tener cabida en cualquier régimen hipocalórico y antioxidante**, incluso el vino tinto y el chocolate puro al 85% de cacao. Estos últimos ya se vienen incluyendo en muchos planes de pérdida de peso, aunque debe ser **con moderación**. Lo que no está todavía claro y no hay evidencia científica suficiente es que estas proteínas sirtuinas intervengan directamente en la quema de grasas. La mayor evidencia científica respecto a su función es en **reducir el estrés oxidativo** de la célula al aumentar la síntesis de mitocondrias celulares, lo que puede contribuir a la mayor longevidad de la célula, a un efecto antiinflamatorio y reparador del ADN, pero no hay evidencia seria de que también contribuyan a quemar grasas".

La lista

La lista de los '20 principales alimentos sirt' proporcionada por la dieta Sirtfood incluye:

- **Col rizada**
- Vino tinto
- **Fresas**
- Cebollas
- Soja
- Perejil
- Aceite de oliva virgen extra
- Chocolate negro (85% cacao)
- Té verde matcha
- Alforfón
- **Cúrcuma**
- Nueces
- Rúcula (cohete)
- Chile ojo de pájaro
- **Apio**
- Achicoria roja
- Arándanos
- Alcaparras
- **Café**

La dieta combina '**sirtfoods**' y **restricción de calorías**, los cuales pueden hacer que el cuerpo produzca niveles más altos de sirtuinas. El libro 'Sirtfood Diet' incluye planes de alimentación y recetas a seguir, pero hay muchos otros de recetas Sirtfood disponibles. Los creadores afirman que seguirla conducirá a una rápida pérdida de peso, mientras se mantiene la masa muscular y protege de **enfermedades crónicas**.



Una vez que se haya completado la dieta, se recomienda continuar incluyendo los alimentos 'sirt' y los **zumos verdes** característicos de la misma en la ingesta habitual.

¿Es efectiva?

Los autores de la dieta Sirtfood hacen afirmaciones audaces, que incluyen que puede potenciar la pérdida de peso, activar el 'gen flaco' y prevenir enfermedades. El problema es que **no hay muchas pruebas que respalden** estas afirmaciones. Hasta el momento, no hay evidencia convincente de que la dieta Sirtfood tenga un efecto más beneficioso sobre la pérdida de peso que **cualquier otra dieta restringida** en calorías.

Y aunque muchos de estos alimentos tienen propiedades saludables, no se han realizado estudios en humanos **a largo plazo** para determinar si comer una dieta rica en alimentos 'sirt' tiene beneficios tangibles para la salud.

Sin embargo, el libro 'Sirtfood Diet' informa de los resultados de un estudio piloto realizado por los autores con **39 participantes** de su gimnasio. Durante la 1 semana, los participantes siguieron la dieta y se ejercitaron a diario. Al final de la semana, **perdieron un promedio de 3,2 kg** y mantuvieron o incluso ganaron masa muscular. Sin embargo, estos resultados no son sorprendentes. Restringir la ingesta de calorías a 1.000 calorías y **hacer ejercicio** al mismo tiempo casi siempre provocará pérdida de peso.

Independientemente, este tipo de pérdida de peso rápida no es genuina ni duradera, y este estudio **no siguió** a los participantes después de la primera semana **para ver si recuperaron algo de peso**, lo que suele ser el caso.

Glucógeno

Cuando tu cuerpo tiene falta de energía, utiliza sus reservas de **energía de emergencia**, o glucógeno, además de quemar grasa y músculo. Cada molécula de glucógeno requiere de 3 a 4 moléculas de agua para almacenarse. Cuando el organismo consume glucógeno, también se deshace de esta agua. Se conoce como 'peso del agua'.

En la primera semana de restricción extrema de calorías, solo alrededor de un tercio de la pérdida de peso proviene de la grasa, mientras que los otros dos tercios provienen del agua, los músculos y el glucógeno. Tan pronto como la ingesta de calorías aumenta, el cuerpo repone sus reservas de glucógeno y el peso regresa de inmediato.

Desafortunadamente, **este tipo de restricción de calorías** también puede hacer que se reduzca su tasa metabólica, lo que hace que se necesiten incluso menos calorías por día para obtener la misma energía que antes. Es probable que esta dieta pueda ayudar a perder algunos kilos al principio, pero también que vuelva tan pronto como se abandona.

En lo que respecta a **la prevención de enfermedades**, probablemente tres semanas no sea suficiente para tener un impacto medible a largo plazo.

Sus puntos fuertes

Según el experto del CMED, sus virtudes son "**la reducción de calorías y el ejercicio físico**. También es adecuado el consumo de estos alimentos que estimulan la síntesis de sirtuinas ya que son alimentos muy sanos, con gran cantidad de antioxidantes y nutrientes, importantes a nivel de **vitaminas y minerales**. Todo esto junto va a proporcionar una pérdida de peso casi segura en la mayoría de las personas".

¿Y los débiles?

Son, según el doctor Carrera, "la reducción de calorías (también), la **dificultad de adherencia al tratamiento** y de modificar hábitos de vida, la falta de alimentos importantes que puede traer déficit de algunas vitaminas y minerales, y la falta de individualidad en cada organismo. La reducción de calorías en un plan de pérdida de peso es necesaria siempre, pero si se disminuyen mucho, **la tasa metabólica** o lo que quema nuestro cuerpo decrece, y entonces dejamos de quemar grasas exclusivamente y empezamos a quemar masa muscular, lo cual no es bueno".

"En fase de mantenimiento, el quedarnos toda la vida comiendo 1.800 calorías al día no es fácil para muchas personas"

Esto puede ocurrir en la primera fase de ingesta de 1.000 calorías junto con ejercicio físico, "por eso una pérdida de peso tan grande (porque se pierde agua, músculo y grasa). Consumir 1.000 calorías **es drástico** y mucha gente puede pasar hambre y, al acompañarlo de ejercicio, sentir debilidad. Estos son los principales motivos de abandono de una dieta. En **la segunda fase, en que se consumen 1.500 calorías**, se lleva mejor, pero la ausencia total durante casi todo el tratamiento de algunos alimentos atractivos para la persona y no siempre inadecuados en determinadas proporciones es

otra causa de que la persona abandone el tratamiento y no modifique sus hábitos de vida. Luego está el hecho de que no todo el mundo responde igual y los gustos de la gente no son los mismos. **Habrá personas que se adaptan bien pero otras que no, e incluso siguiéndola no pierden tanto peso", apostilla.**

¿Vale para todo el mundo?

No todo el mundo se va a adaptar a ella y "llevarla el tiempo suficiente para perder todo el peso necesario. **Al no incluir algunos grupos de alimentos** no es balanceada y puede provocar **déficits nutricionales**. Es difícil modificar hábitos de vida con unas medidas tan drásticas en alguna fase. Falla también en que, como todas las dietas milagro o de moda, la tasa de mantenimiento de peso perdido no debe ser muy alta (no lo sabemos ya que no se hace un seguimiento posterior y no hay datos). Habrá **gente que pase hambre y la abandone**. En fase de mantenimiento, el quedarnos toda la vida comiendo **1.800 calorías al día**, no es fácil para muchas personas y empezarán a recuperar el peso al ingerir más calorías. Además, el metabolismo es muy diferente entre personas y en la misma persona en diversas edades y en distintos momentos metabólicos (pubertad, menopausia, senectud)".

Así se pierde grasa

"Hay que reducir las calorías, pero no hasta un punto drástico (en general, salvo excepciones, **no bajar de 1.400-1.500** calorías en fase de pérdida). Se debe acompañar de **ejercicio físico** donde haya ejercicio cardiovascular (no menos de 150 minutos a la semana) unido a ejercicio de fuerza. Se deben consumir todos los grupos de alimentos aunque **los azúcares deben reducirse al mínimo** (solo azúcares naturales de los alimentos y con moderación). También se deben reducir o eliminar las grasas saturadas y **consumir sin exagerar grasas insaturadas"**, recuerda el experto.



Se debe "**moderar el consumo de carbohidratos complejos** sin que desaparezcan del todo e incluirlos solo en los días de ejercicio cardiovascular. Deben desaparecer por completo **alimentos procesados**, comida rápida, bollería industrial y pastelería, snacks. Hay que aumentar el consumo de proteínas sin grasa o con poco nivel de ello (pescados, carnes blancas, huevos, lácteos desnatados, **legumbres**, frutos secos). Debe haber alto consumo de verduras y frutas con bajo índice glucémico".

Es importante **variar el menú todas las semanas** y elaborar platos sanos pero ricos en sabor y apetecibles, "utilizando especias y hierbas o diferentes formas de preparación. Se debe individualizar un poco el plan, aplicando **unas pautas generales para todos, pero individualizando en el mayor o menor consumo de algunos alimentos** según los gustos individuales. Se debe dar alguna comida libre semanal en que el paciente se salga del guion pero con moderación. Se puede incluir el vino tinto como consumo de alcohol, con moderación y evitar otros alcoholes, además de las bebidas carbonatadas. Puede haber consumo de chocolate negro (no menos del 70% de cacao, pero con mucha moderación aunque puede ser diario). Con esto, la pérdida de peso será razonable y **gradual pero progresiva**, no acelerada. Se perderá principalmente grasa y agua pero no masa muscular. Nos iremos habituando a una forma de comer que luego se pueda mantener en el futuro con algunas modificaciones, de tal manera que cambiemos los hábitos de por vida pero no recuperemos el peso", recomienda el doctor Carrera.