

Adelgazar Por qué la dieta «Sirt food» con la que Adele perdió 70 kilos no es una buena opción

ABC [abc.es/bienestar/alimentacion/dietas-saludables/abci-adelgazar-dieta-sirt-food-adele-perdio-70-kilos-no-buena-opcion-202010220300_noticia.html](https://www.abc.es/bienestar/alimentacion/dietas-saludables/abci-adelgazar-dieta-sirt-food-adele-perdio-70-kilos-no-buena-opcion-202010220300_noticia.html)

October 22, 2020

La dieta «Sirtfood», popularizada por los nutricionistas Aidan Goggins y Glen Matten y seguida por celebrities como Adele, basa la pérdida de peso en un régimen hipocalórico y en la práctica de ejercicio, pero los expertos alertan del posible «efecto rebote»



La pérdida de peso que la cantante **Adele** ha vivido en los últimos meses (los tabloides británicos hablan de más de **70 kilos**) se ha atribuido a la llamada «dieta sirtfood» o dieta de las sirtuínas. Esta 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 una serie de alimentos que estimulan la formación de **sirtuínas**. Las sirtuínas son unas **proteínas** presentes en las células que tienen actividad enzimática y que regulan **procesos metabólicos**, de **envejecimiento celular**, **reacciones inflamatorias** y de **protección** frente a la degeneración de neuronas, según explica el Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades digestivas (CMED).

Algunos de los alimentos que figuran en la llamada «dieta sirtfood», que fue popularizada por los nutricionistas británicos Aidan Goggins y Glen Matten son el **cacao**, el **aceite de oliva**, el **kale**, los **frutos rojos** (arándanos, moras, frambuesas y fresas), la cebolla roja, el **té verde**, el **té matcha**, el **trigo sarraceno**, las **semillas de chía**, el **vino tinto**, la **canela**, el **perejil**, las **manzanas**, la **rúcula**, las **alcaparras**, el **tofu**, las **nueces** y la **cúrcuma**. Sin embargo, tal como aclara Sara González Benito, del Colegio Profesional de

Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid (Codinma), la relación de los alimentos con la activación de esta enzima es algo que ha sido probado en animales, pero que aún no son científicamente extrapolables a los humanos.



El cacao, uno de los alimentos que se incluyen en la dieta Sirtfood.

¿Por qué se adelgaza con la dieta «sirtfood»?

La base sobre la que el adelgazamiento que se consigue con esta fórmula es que al tratarse de una **dieta hipocalórica** y por tanto ingerir menos calorías, la pérdida de peso es evidente a corto plazo, aunque en realidad a medio-largo plazo los efectos puedan llegar a ser opuestos, según aclara la experta de Codinma.

En cuanto al modo en el que se distribuye ese consumo de calorías, el Dr. Carrera explica que la dieta «sirtfood» tiene tres **fases**. La primera de ellas dura 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. Esta fase en principio duraría, según aclara, hasta alcanzar «un peso saludable». 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.

En cuanto a la elaboración de los platos, el Dr. Carrera explica que tanto en el caso de los batidos como en el de las comidas sólidas abundan los alimentos que estimulan la formación de sirtuínas. Además, se incluyen proteínas magras sin grasas saturadas como **pavo, gambas y salmón**.

No solo la reducción de calorías influye en la pérdida de peso, pues según explica el experto de CMED, también influye la realización de ejercicio intenso y la presencia de los ya citados alimentos que estimulan la formación de sirtuínas y que supuestamente

(aunque eso sigue siendo objeto de estudio) hacen que aumente el metabolismo en la célula y queme más grasa.



El ejercicio también influye en la pérdida de peso.

Los peligros y riesgos de la dieta Sirtfood

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. De hecho, tal como revela el Dr. Carrera seguir este régimen puede hacer que al organismo le falte algún nutriente esencial como el hierro, el calcio o las vitaminas B3, B6 y B12.

Otro de los inconvenientes que se plantea cuando se realiza este tipo de dietas es la **dificultad para conseguir adherencia al tratamiento** y modificar así los hábitos de vida pues se trata de una dieta restrictiva que además elimina muchos alimentos y es difícil de seguir desde el punto de vista social. Estas circunstancias pueden llevar, según avisa el Dr. Carrera, a dejar pronto la dieta y a que se produzca el llamado «efecto rebote».



El matcha es otro de los alimentos de la dieta sirtfood.

Comparte esta opinión la nutricionista Sara González, quien explica que, cuando sometemos al cuerpo a una alimentación restrictiva, éste no distingue si estamos haciendo una **dieta para adelgazar** o si nos encontramos en un periodo de «**hambruna**». Por eso la experta incide en el hecho de que en esas «épocas de escasez», el organismo responde de la siguiente manera: el metabolismo se reduce, bajan los niveles de leptina (hormona encargada de la regulación de la saciedad), aumenta la obsesión por aquellos alimentos no permitidos, al igual que la irritabilidad, la dificultad para conciliar el sueño y la falta de energía.

En opinión de la experta de Codinma, las dietas restrictivas «disfrazadas del nombre de moda que toque» son imposibles de mantener en el tiempo, además de no ser inocuas para la salud, ya que el organismo se trastoca, no solo a nivel físico sino también mental. «Ese **esfuerzo sobrehumano** desembocará en la recuperación del peso (en el 95% de los casos, según evidencia científica) o en una ganancia mayor de peso», afirma.

Lo que defienden los expertos a la hora de hablar de un peso saludable es que, en lugar de someter a nuestro cuerpo a ciclos de estados carenciales con subidas y bajadas de peso, lo ideal es focalizar en unos **buenos hábitos** que nos hagan sentir bien y que podamos mantener a lo largo de nuestra vida.