



13.04.2021 - 12:00

Las dietas milagro son dietas para perder peso que pretenden obrar el milagro. Esto es, perder peso rápido sin mucho esfuerzo. **Y como no existen los milagros, no funcionan verdaderamente.**

"Entendiendo que perder peso de manera adecuada, saludable y sostenible no es perder cualquier cosa y de cualquier manera sino perder el exceso de grasa corporal sin perder el músculo y los nutrientes a un ritmo adecuado para que el cuerpo se adapte y luego se pueda mantener la pérdida. **Esto no lo consiguen las dietas milagro porque hacen perder mucho músculo y agua a una velocidad inadecuada para el correcto funcionamiento corporal** y, además, tienen una tasa de recuperación de peso de casi el 100%, de manera rápida y creando alteraciones metabólicas", subraya el **doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.**

¿Qué alimentos se suprimen en este tipo de dietas? **Se suprimen muchas cosas, ya que basan la alimentación en comer muy pocos tipos de alimentos.** Se suprimen casi todas las frutas, proteínas esenciales y todos los carbohidratos y azúcares. "Se suprimen legumbres, frutos secos, muchas frutas y bastantes verduras, lo que hace que sea una alimentación muy desequilibrada que puede ocasionar problemas de salud por carencias y déficits, además de pérdida de masa muscular y deshidratación", manifiesta Domingo Carrera.

Se suprimen muchas cosas, ya que basan la alimentación en comer muy pocos tipos de alimentos

¿Son efectivas para perder peso? ¿Existe el efecto rebote? "No son efectivas si se entiende que perder peso en realidad es perder grasa y no perder músculo, aunque también pesa, y perder el líquido adecuado, pero no de manera exagerada. **Siempre tienen efecto rebote rápido y, en muchos casos, se gana más peso del que se pierde y a una velocidad mayor**", detalla el doctor.

En cuanto a las consecuencias negativas que pueden tener para la salud, **el experto resalta que producen pérdida de masa muscular, que trae consigo debilidad y falta de fuerza, electrolitos como sodio y potasio**, que pueden traer deshidratación y calambres, confusión mental y aletargamiento o bradipsiquia (lentitud en el pensamiento), pérdida de calcio en los huesos, mareos, hipotensión y carencias de diferentes minerales y vitaminas, muchas del grupo B, selenio, zinc, magnesio, vitamina A y D, etc.

"Esto puede traer consigo muchos síntomas como dolores de cabeza, alteraciones en la memoria, en la piel, diarreas, gastritis y, sobre todo, gran bajada de nuestro sistema inmunitario lo que nos hace más propensos a infecciones y cánceres. Además, **si se repiten durante mucho tiempo puede producir una alteración metabólica que sea crónica** y que hace que resulte casi imposible bajar de peso en el futuro", detalla.