

¿Quieres hacer dieta y quitarte esos kilos de más? Lo que debes saber antes de empezar

consalud.es/estetic/nutricion/quieres-dieta-quitarte-kilos-mas-debes-empezar_97406_102.html



14.06.2021 - 12:00

Cuando no estamos a gusto con nuestro cuerpo, empezamos a pensar en recurrir a las dietas, ya que, si se siguen de forma adecuada, pueden ser unas excelentes aliadas para perder peso.

Pero, **¿todo el mundo puede hacer cualquier tipo de dieta?** La respuesta es no, ya que una dieta correcta debe ser individualizada y personalizada. "Hay que tener en cuenta la edad de la persona, el estado de salud previo y nutricional, si hace actividad física o no y en qué cantidad e intensidad, los gustos de la persona, su estilo de vida (horas de trabajo, si come en casa o fuera, si viaja mucho o no, si come en un entorno familiar o con compañeros de trabajo, si está soltero/a o casado/a, con hijos o no, etc.)", señala el doctor **Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.**

Para que funcione y la persona la cumpla, **se debe adecuar a estas características partiendo de unos pilares básicos aplicables a todos** como es el balance de calorías, la restricción de grasas y azúcares y la moderación de carbohidratos complejos.

¿CUÁNTOS TIPOS DE DIETA EXISTEN?

"Existen muchos tipos de dietas, pero no tengo en cuenta las llamadas dietas milagro, ya que no se consigue ningún resultado válido y duradero y, además, son perjudiciales para la salud", añade el doctor. Y es que, **una dieta adecuada es aquella que nos hace bajar grasa sin perder el músculo ni desequilibrar nuestro medio interno y nutricional.**

Cuando no estamos a gusto con nuestro cuerpo, empezamos a pensar en recurrir a las dietas, ya que, si se siguen de forma adecuada, pueden ser unas excelentes aliadas para perder peso

En este sentido, **dentro de las adecuadas las hay en que reducen mucho las grasas y permiten más carbohidratos complejos**, las que reducen del todo carbohidratos complejos, las cetogénicas o hiperprotéicas (pero son para periodos cortos, no prolongados), las disociadas, los métodos de combinación y las puramente hipocalóricas (muy restrictivas en calorías, aunque todas deben tener cierta restricción, salvo las cetogénicas).

"En las primeras se bajan las calorías básicamente a través de reducción de todas las grasas. Las segundas son aquellas en las que no se permite ningún carbohidrato complejo. **Las cetogénicas o hiperprotéicas se basan en consumo ilimitado de proteínas y grasas eliminando carbohidratos simples y complejos.** Las de combinación se basan en reducción de calorías y administración de determinados alimentos combinados en el plato para favorecer una menor absorción de calorías. Las disociadas se basan en comer los alimentos por grupos en días diferentes y no mezclar grupos entre sí. **Las muy hipocalóricas eliminan los alimentos que aportan más calorías (grasas, azúcares y carbohidratos complejos) y limitan mucho las cantidades"**, comenta el especialista.

¿TODO EL MUNDO PUEDE HACER DIETA?

Si la persona tiene sobrepeso u obesidad puede hacer dieta, pero debe escoger la adecuada. Partiendo de que una buena dieta es, primero la que **hace perder peso a través de grasa casi exclusivamente**; es saludable y balanceada (no empeora nada y mejora la salud y nuestro estado nutricional) y es lo más sostenible en el tiempo necesario para llegar al objetivo, todo

el mundo podría hacer ese tipo de dietas.

"Quizá los niños muy pequeños (menores de 6 años) con obesidad, se beneficiarán de consejos nutricionales a los padres más que una dieta en sí. Quizá alguna persona con graves intolerancias o problemas digestivos de absorción puedan hacer una dieta muy especializada. Y, por supuesto, no debe hacer dieta una persona cuyo IMC está entre 18 y 24,9, es decir, en peso normal, pero, sobre todo, una persona que tenga un IMC de 18, ya que si baja más de peso se va al otro extremo, que es el bajo peso", manifiesta el doctor Carrera.