

3 de cada 4 personas que acude a un nutricionista ha probado antes una “dieta milagro”

- **Internet, con las búsquedas de Google, los blogs y las noticias sin contrastar, se sitúa a la cabeza como fuente de información para la población que quiere perder peso, seguido del boca a boca de amigos y familiares**
- **Las dietas de moda más “consumidas” de manera recurrente sin asesoramiento nutricional son aquellas disociadas, las bajas en carbohidratos, las basadas en batidos y suplementos y el ayuno intermitente sin control**
- **Dietistas-nutricionistas de la Comunitat Valenciana detectan un aumento del 25% en sus consultas previo al verano y afirman que 1 de cada 4 pacientes vuelve de manera recurrente para bajar de peso por no haber establecido hábitos saludables**
- **Con motivo del Día de la Nutrición, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) recuerdan que el seguimiento de dietas sin asesoramiento ni seguimiento profesional pueden traer aparejados problemas en la salud como deficiencias nutricionales, alteraciones metabólicas y el famoso efecto rebote.**

València, 27 de mayo de 2021- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) ha realizado una encuesta entre sus colegiados para conocer la evolución de las consultas de nutrición durante estos primeros 5 meses del año y los hábitos de pérdida de peso más comunes entre la población. Así, los expertos consultados han señalado que 3 de cada 4 personas que acude a sus consultas ha probado antes una “dieta milagro” para adelgazar, una práctica que, si bien es sabido que perjudica al organismo, sigue siendo habitual a las puertas del verano.

“Las consultas de las dietistas-nutricionistas se llenan en mayo y junio porque todavía hay gente que sigue la famosa operación bikini. No es cuestión de adelgazar en dos meses, sino que se trata de tener y mantener un estilo de vida saludable durante todo el año, y eso pasa por cambiar de hábitos”, señala Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa, con motivo del Día de la Nutrición que se celebra mañana 28 de mayo. De hecho, la mayoría de los expertos consultados ha reportado un aumento del 25% en el volumen de trabajo en sus consultas e incluso un 24% de ellos ha incrementado el número de pacientes atendidos entre un 50% y un 75% en tan solo un mes.

Desde el CODiNuCoVa recuerdan en este sentido, la necesidad de que desde las administraciones públicas se impulsen y promuevan, siempre asesorados por profesionales en alimentación, campañas de Educación Alimentaria que “generen un cambio en la manera de consumir. Perder peso no es solo una cuestión estética, es un tema de salud”, añade Crespo.

Y es que, a través de las más de 600 respuestas de la encuesta, se desprende que aún queda mucho camino por recorrer. Los miembros de CODiNuCoVa señalan a Internet, con las búsquedas de Google, los blogs y las noticias sin contrastar, a la cabeza como fuente de información fiable para la población que quiere perder peso, seguido del boca a boca de amigos y familiares u otro profesional sanitario no experto en alimentación. Los influencers en redes sociales, otra piedra en el zapato. “Las redes sociales han ayudado mucho a visibilizar al colectivo y a concienciar a la gente de la necesidad de ponerse en manos de especialista, pero también son caldo de cultivo de personas que, sin formación ni conocimientos adecuados, han visto en el culto al cuerpo y en la pérdida de peso un negocio, sin preocuparse de los efectos que sobre la salud tiene seguir pautas alimentarias no indicadas por un profesional, y sin ningún tipo de estudio personalizado previo”, puntualiza Luis Cabañas, secretario del CODiNuCoVa.

Las dietas con más adeptos de 2021 (sin asesoramiento nutricional)

La encuesta también revela cuáles son las dietas, no pautadas por especialistas de la Nutrición Humana y Dietética, con más seguidores en los últimos tiempos con un fin destinado puramente a la pérdida de peso: encabezan el ranking las dietas disociadas, aquellas en las que no se permite la combinación de proteínas e hidratos en un mismo plato o ingesta. A continuación, le siguen los batidos y suplementos con los que se sustituyen comidas completas y que provocan una pérdida de peso acelerada, pérdida de tejido muscular y un gran efecto rebote; la dieta de moda situada en tercer lugar es el ayuno intermitente, una pauta que ha calado poco a poco entre la población y que, según los expertos del CODiNuCoVa, “podría ser un hábito saludable, siempre que esté apoyado de consejo nutricional profesional, pero actualmente se entiende como un método para bajar de peso exclusivamente”. Continúan el ranking las dietas bajas en carbohidratos, tanto de manera moderada como más estricta, la cetogénica o Keto, con una gran ingesta de grasa para desplazar estos carbohidratos.

Con motivo del Día de la Nutrición, el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) recuerda que el seguimiento de dietas sin asesoramiento ni seguimiento profesional puede traer aparejados problemas en la salud como deficiencias nutricionales, alteraciones metabólicas y el famoso efecto rebote; sin tener en cuenta la frustración por no conseguir un objetivo, la ansiedad que supone cambios radicales en la alimentación, o que cualquier pérdida de masa grasa debe centrarse en la masa grasa combinado con ejercicio para favorecer la masa muscular. Además, en el caso de que exista una patología de base, ésta puede empeorar considerablemente. En definitiva, concluyen, “no se basa en comer menos, sólo mejor”.

Sobre CODiNuCoVa

CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 800 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.