

Los dietistas advierten contra las dietas que eliminan grupos de alimentos

Los consejos nutricionales de internet sin control, un peligro para el organismo

AGENCIAS
VALENCIA

■ ■ ■ La presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, Paula Crespo, alertó del peligro que supone seguir las "recomendaciones nutricionales" que ofrecen personas no expertas ni colegiadas a través de internet, algo que, a su juicio, roza "el atentado contra la salud pública". Crespo asegura que todo el mundo puede hablar de alimentación pero el problema viene cuando se traspasa la línea entre dar una receta saludable y ofrecer un consejo nutricional a personas que pueden tener patologías como diabetes, lo que considera un peligro ante el cual existe un vacío legal. Defiende que cuando hablamos de alimentación, hablamos de salud, y cuestiona que, ante un problema médico, nadie consulta por internet, pero sí cuando se trata de perder peso.

El 75% de las denuncias que recibe el Colegio de Dietistas-Nutricionistas viene motivado por consejos de perfiles de redes sociales de personas sin titulación, un problema que Crespo califica de intrusismo profesional y de desprotección de los usuarios en salud pública. Hay un vacío legal a todos los niveles para actuar y por eso reclama que la legislación evolucione conforme lo hacen las maneras de llevar a cabo el intrusismo, y lamenta que no esté regulado el principal foco que es internet ante la falta de protección y garantía de titulación para ejercer.

En el proceso de la denuncia, al no haber lugar físico para realizar una inspección sanitaria, se paraliza y únicamente queda "confiar en que esa persona deje de actuar de esa manera", ha manifestado.

Sobre los más jóvenes, advierte de que son la generación del "todo se encuentra en internet" y no tienen la necesidad de desplazarse a ningún sitio, por lo que pide que busquen la garantía de que se trata de personas tituladas.

Además, advierte de que las dietas que eliminan grupos de alimentos sin fundamento y las que llevan asociada la toma de



Comer frutas y verduras, la base de las dietas más saludables.

suplementos o productos específicos pueden ser perjudiciales y provocar un déficit nutricional o daño hepático si se mantienen a largo plazo.

Entre las dietas "mágicas" que circulan por internet como la detox, asegura que el riñón y el hígado "ya desintoxican muy bien", y sobre las dietas de efecto rebo-

te, aboga por la educación nutricional para mantener los hábitos saludables. "El éxito de un dietista-nutricionista es que la persona que acude no vuelva a la consulta; quiere decir que ha aprendido a comer", concluye la presidenta del Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, Paula Crespo. ■

Comer saludable no necesita nombre

Por otra parte, la dietista, Paula Crespo, se refiere a las dietas que surgieron en los últimos años, como la paleodieta, basada en comer "como en el Paleolítico, nada procesado", que simplemente con una alimentación saludable se podría cumplir. "No nos conformamos con el nombre de alimentación saludable y parece que estamos descubriendo el fuego con determinadas dietas", afirmó, y

pide no confundir dietas específicas con "la salvación para la pérdida de peso", ya que hay que analizar el contexto y planificar la estrategia que debe seguir la persona interesada. Crespo asegura que hay una tendencia a poner nombre a los patrones alimentarios, pero la esencia siempre es "fruta y verdura, carne, pescado, frutos secos, lácteos y legumbres, y cuanto menos procesado, mejor". ■