

Los expertos desmontan las 'dietas milagro'

Salud Los profesionales de la nutrición advierten de que dos de cada tres valencianos que buscan bajar de peso eliminan la ingesta de algún tipo de producto

PABLO
ALCARAZ



Enero y septiembre son los meses preferidos para imponerse los propósitos que uno mismo debe cumplir en el día a día. El primer mes del año obliga a estrenar calendario y a volver a la rutina tras los excesos de las fiestas navideñas: 'año nuevo, vida nueva'. Sin embargo, septiembre representa el regreso de las vacaciones veraniegas para gran parte de la población, la vuelta al cole de los más pequeños y, en definitiva, el retorno a la normalidad para muchos valencianos: 'curso nuevo, vida nueva'. Entre las consignas más repetidas se encuentran perder los kilos de más o dedicarle más tiempo a las actividades deportivas, todo ello con el objetivo de obtener un estilo de vida más saludable. No obstante, según qué métodos se escojan para conseguirlo, los resultados pueden no ser los esperados. Los expertos en nutrición y dietética

advierten de que el uso de cierto tipo de remedios puede ser peor que la propia enfermedad. Este es el caso de las conocidas como 'dietas milagro' que ganan cada vez más peso entre los valencianos.

El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), el segundo órgano más grande de España dedicado a estas profesiones con más de mil colegiados, alerta de los riesgos y las consecuencias negativas de poner en marcha regímenes alimenticios sin ser recomendados o asesorados de la mano de profesionales: «Las 'dietas milagro' no existen», sentencian desde la institución. «Siempre observamos un repunte de casos de gente que utiliza este tipo de dietas después de Navidad, con la 'Operación Bikini' que se gesta por el mes de mayo y con la vuelta a la rutina tras las vacaciones de verano», comenta Ruth García, la responsable de



DIETAS DISOCIADAS

Reduce la grasa con el consumo de un único alimento

Las conocidas como 'dietas disociadas' son las que dominan el amplio abanico de estos nuevos regímenes alimenticios. Esta manera de alimentarse consiste en la restricción de un alimento en concreto o de un grupo de ellos que tiene como fin último el hecho de perder una gran cantidad de grasa en un corto periodo de tiempo. Algunas de las más famosas son las bajas en hidratos de carbono o las que se basan en la ingesta de un solo producto. Algunos ejemplos de este tipo de regímenes serían las bautizadas como la dieta de la piña o la dieta de la alcachofa en los que solo valdría ingerir este tipo de alimentos.

Proyectos de CODiNuCoVa. Los datos de la entidad colegiada avisan que dos de cada tres personas que tienen como objetivo bajar de peso eligen métodos que restringen la ingesta de alimentos. Además, tres de cada cuatro personas que han empleado este tipo de medidas han tenido que acudir a la consulta de un profesional debido al fracaso de las 'dietas milagro'.

Las 'dietas disociadas', el método Whole30 o los regímenes

adaptogénicos son algunos de los remedios que se han extendido más entre la sociedad en los últimos tiempos. Este tipo de rutinas, impulsadas sobre todo desde las redes sociales, chocan contra las recomendaciones tradicionales de alimentación saludable, variada y de temporada propugnadas por los expertos, que opinan que las modas sociales y su asociación con el consumo y la compra de suplementos alimenticios de marcas concretas

DIETA ADAPTÓGÉNICA

Empleada para combatir el estrés y tener más energía

Este régimen específico está basado en incluir suplementos dentro de la alimentación diaria que se considera que tienen características que ayudan a combatir el estrés. Entre sus supuestas propiedades se encontrarían la mejora de los niveles

de energía, una ayuda en problemas hormonales o incluso en la estabilización de los niveles de azúcar. Algunos de estos alimentos o suplementos serían la ashwagandha, la maca, o la rhodiola. Los expertos alertan de la falta de evidencia científica que respalde este tipo de remedios y alertan que muchos de estos suplementos pueden no ser inocuos, si no se toman en las cantidades recomendadas.

DIETA WHOLE30

Restringe la ingesta de un producto durante un mes

Quienes recurren a este tipo de remedio lo plantean como un parón o un restablecimiento del sistema digestivo con repercusiones sobre el metabolismo. La dieta implica eliminar durante un mes el consumo de un determinado alimento o

de un grupo de ellos. Las personas que utilizan este régimen alimenticio suelen prescindir de productos que contienen entre sus ingredientes cantidades de azúcar, lácteos, granos, legumbres y alcohol. Las restricciones pueden acarrear carencias nutricionales así como alteraciones en el estado anímico y emocional al no estar recomendadas, controladas y supervisadas por un profesional.



kioskoymas#dglocal@gva.es



Sin comida. Sólo bebida sobre una mesa en el restaurantes. REUTERS

corto como a largo plazo y presentan afecciones a nivel físico y mental. Algunos de los síntomas que se dan en las fases posteriores al empleo de estas dietas son el estreñimiento, la fatiga y el cansancio. Todas estas patologías pueden verse agravadas con el paso del tiempo y desembocar en cambios físicos así como de conductas alimentarias. Si este comportamiento se prolonga todavía más, las alteraciones pueden cronificarse o, en su defecto, llevar aparejadas déficits de algún tipo de nutrientes.

Todo ello aumenta el riesgo de sufrir patologías que dejan ver sus efectos a nivel físico a pesar de estar ligadas al nivel psicológico como las anorexias nervio-

Tres de cada cuatro personas que recurrieron a las 'dietas milagro' han tenido que ponerse en manos de profesionales

El principal problema que detectan los dietistas y nutricionistas es que sus pacientes «no han aprendido a comer»

sas o los trastornos por atracones. Además, García alerta del 'efecto rebote' que puede producirse motivado por los cambios en el metabolismo: «Este efecto invierte el proceso, es decir, hace que se pierda peso de masa muscular y se gane en forma de un aumento en los niveles de grasa». Los profesionales explican que el resultado final de las 'dietas milagro' incumple paradójicamente lo que estas mismas prometen.

Aprender a comer

El principal remedio contra las 'dietas milagro' es «no caer en la tentación», el segundo es recurrir a la atención de profesionales y el tercero es mantener una buena alimentación diaria. Los conocimientos de los expertos de la dietética y la nutrición hacen que puedan «adaptar la dieta a la persona» y evitar que ocurra la inversa, que la persona se tenga que adaptar a un régimen de comida determinado sin tener en cuenta el funcionamiento de su organismo, su modo de vida o sus gustos. La secretaria de CODiNu-CoVa, María Cruz Manzanque, pide «desterrar el mito» que asocia a las dietas con la temporalidad y no con una ingesta sana de alimentos. Asimismo, Manzanque apunta también a eliminar la creencia de que 'lo que le ha funcionado a mi vecino me va a funcionar a mí'. Los dietistas y nutricionistas del colegio oficial valenciano abogan por la reeducación alimentaria a la hora de llevar a cabo los tratamientos. La terapia consiste en implantar hábitos de comida saludable a unos pacientes que presentan el problema de base de «no haber aprendido a comer».

han sido los factores que han popularizado este tipo de remedios. María Alonso es miembro del equipo de Proyectos de CODiNu-CoVa y defiende que el primer

error que se comete al tratar este tipo de regímenes en categorizarlos como 'milagrosos'.

Los peligros de estos regímenes alimenticios se dan tanto a

TERREMOTO MARRUECOS

COMITÉ DE EMERGENCIA

EMERGENCIA

MILES DE PERSONAS NECESITAN TU AYUDA

DONA AHORA

comiteemergencia.org / 900 595 216 / bizum 02076 / Transferencia ES24 2100 5731 7202 0035 4082

ALDEAS INFANTILES SOS

educor

CRUZ ROJA

OXFAM

PLAN

World Vision

pressreader PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER PressReader.COM +34 904 275 4604 COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW

https://lectura.kioskoymas.com/las-provincias

2/2