

El 65% de personas que quiere perder peso escoge dietas que restringen alimentos

- **Recuperar los kilos en poco tiempo, no conseguir el objetivo esperado, padecer situaciones de ansiedad por la comida e incluso derivar en un trastorno de la conducta alimentaria son algunas de las consecuencias de este tipo de dietas**
- **El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana advierte, además, de los efectos nocivos a corto plazo que supone eliminar nutrientes de nuestra alimentación: estreñimiento, fatiga, dolor de cabeza o pérdida de masa muscular, algunos de los riesgos más comunes para nuestro organismo**

València, 30 de agosto de 2023- A las puertas de septiembre la población comienza a definir sus propósitos de inicio de curso y uno de ellos, todavía, sigue siendo deshacerse del exceso de peso adquirido durante las vacaciones de verano. Sin embargo, no solemos hacerlo del todo bien: el 65% de personas que quiere perder peso escoge dietas que restringen alimentos, según el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), una práctica nada recomendable debido a los riesgos aparejados. “Desterremos ya el mito de que una dieta es algo temporal, rápido y de usar y tirar. Queremos ‘estar a dieta’ uno o dos meses y luego seguir con los mismos hábitos que teníamos antes de comenzarla. Una dieta es la alimentación que llevamos en el día a día y no es algo pasajero”, explica M^ª Cruz Manzaneque, secretaria del CODiNuCoVa.

Desde la entidad colegial vuelven a poner el acento en la salud. “Seguimos creyendo que lo que le ha funcionado a mi amigo o a mi vecino me va a funcionar a mí. Al igual que si tienes un cáncer vas al oncólogo, si tienes un problema relacionado con la alimentación, en este caso pérdida de peso, hay que acudir a un nutricionista”, añade. Qué comemos y cómo lo hacemos afecta a nuestro organismo, a nuestro rendimiento y a nuestro estado físico y mental. “Este tipo de dietas que restringen alimentos provocan problemas a corto plazo y otros que, desgraciadamente, se pueden llegar a cronificar”, apunta Manzaneque.

Recuperar los kilos perdidos en poco tiempo es lo más común y así lo reconoce una de cada tres personas que se han sometido a ellas. “Pasarlo mal” es otra de las respuestas que dan quienes han restringido alimentos durante una temporada con el objetivo de perder peso y no conseguir el objetivo esperado e incluso padecer situaciones de ansiedad por la comida. En casos más graves, hay quien apunta que este tipo de dieta le ha provocado un trastorno de la conducta alimentaria. “Hablamos de restringir drásticamente alimentos que son necesarios para nuestro organismo lo que causa déficit de vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes. Como consecuencia dolores de cabeza, pérdida de masa muscular o estreñimiento”, explica la secretaria del

CODiNuCoVa. A lo que se añade el conocido como efecto rebote: recuperar todo el peso perdido e incluso a ganar más que antes.

Para aquellas personas que vuelvan con el propósito de perder peso, hay que tener en cuenta que lo que hay que conseguir es adquirir unos hábitos que permitan eliminar el exceso de grasa sin perder masa muscular. M^a Cruz Manzaneque aconseja lo siguiente: “en primer lugar, deberíamos observar bien nuestra dieta habitual para detectar aquellos aspectos que creamos que son mejorables. Lo recomendable es acudir a un dietista-nutricionista para que nos ayude en este proceso y nos oriente, supervise y acompañe. Es el profesional de la alimentación capacitado para diseñar un plan dietético saludable e individualizado, que nos ayude a adquirir unos hábitos dietéticos saludables que podamos seguir de por vida y que nos permita perder peso de forma progresiva a un ritmo adecuado, si es lo que se desea”.

Sobre CODiNuCoVa

El 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 1.000 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas 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 el 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. Más información en www.codinucova.es