

Las dietas milagro: creencia y realidad



Después de las fiestas navideñas es habitual llegar a enero con unos kilitos de más y querer bajarlos rápidamente. La utilización de sustancias, productos, métodos y dietas que prometen efectos sorprendentes y rápidos para la pérdida de peso está de moda. La información disponible a través de libros, revistas, internet para perder peso rápidamente es excesiva, y muchas veces promueve la creencia de mitos sin

fundamento científico, es decir, se basan en la pseudociencia.

Lo primero que hay que saber **es como identificar un producto, método o dieta milagro**. Algunas de sus características son:

- Prometer resultados rápidos o “mágicos”
- Prohibir el consumo de un alimento o grupos de alimentos
- Ofrecer listados de alimentos “buenos” y “malos”
- Presentar relatos, historias o testimonios de para aportar credibilidad
- Se pueden realizar sin la participación de un profesional sanitario cualificado “hágalo usted mismo”
- Contener afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocida
- Atribuir propiedades “milagrosas” a determinados alimentos o nutrientes
- Consumir “preparados naturales” que vende quien promueve “la dieta”, el coste de los cuales suele ser elevado

La lista de dietas milagro es muy larga, algunos ejemplos populares de este tipo de “dietas” son el método Pronokal, la dieta Atkins, la dieta Dukan, la dieta de la piña, la dieta del jarabe de ágave, la dieta dissociada,.. El seguimiento de este tipo de “dietas” implica una serie de riesgos para la salud, per aún más importante, fomentan sentimientos de frustración que afectan negativamente el estado psicológico y pueden desencadenar trastornos del comportamiento o conducta alimentaria. Como también promueven falsos mitos en relación a la alimentación que se pueden cronificar interiorizando hábitos alimentarios no saludables.

La principal consecuencia de restringir las calorías de manera drásticas, habitual en este tipo de “dietas”, es la pérdida de peso inicial rápida, principalmente a partir de agua y músculo (no de grasa), y la producción de cuerpos cetónicos, que son peligrosos para el organismo cuando su presencia se alarga en el tiempo. Estos cambios en el metabolismo producen una resistencia al organismo a la pérdida de peso con la realización de dietas sucesivas, favoreciendo el llamado efecto rebote o “yoyo”. La persona pierde peso inicialmente pero cuando abandona la dieta recupera todo el peso, ya que el organismo reacciona ante la restricción de calorías intensa “ahorrando” energía, haciendo que el metabolismo gaste menos calorías y ganando peso con más facilidad cuando se reincorporan las calorías.

Además, las dietas milagro pueden generar deficiencias de vitaminas y minerales desencadenando síntomas asociados como la caída de cabello, debilidad de uñas, mareos,.. Pueden incrementar el riesgo de padecer un infarto, ictus, cálculos renales, problemas de hígado, pérdida de calcio de los huesos,..

Por lo tanto olvida la “operación bikini, navidad,..” la mejor manera de perder peso saludablemente es sin poner en riesgo tu salud, buscar el apoyo de un dietista-nutricionista, que te ayudará a planificar una dieta personalizada, corregir hábitos alimentarios inadecuados y mitos interiorizados para conseguir una pérdida de peso saludable, entre 0,5 y 1 kg a la semana, a largo plazo. Y sin olvidar combinar los cambios en la dieta con actividad física.

Pregúntate si lo que estás haciendo hoy te acerca al lugar donde quieres estar mañana!

