

Les dietes miracle: creença i realitat



Després de les festes nadalenques és habitual arribar al gener amb uns quilets de més i voler baixar-los ràpidament. La utilització de substàncies, productes, mètodes i dietes que prometen efectes sorprenents i ràpids per la pèrdua de pes està de moda. La informació disponible a través de llibres, revistes, internet per perdre pes ràpidament és excessiva, i sovint promou la creença de mites sense

fonaments científics, és a dir, es basen en la pseudociència.

El primer que cal saber és com identificar un producte, mètode o dieta miracle. Algunes de les seves característiques són:

- Prometre resultats ràpids o “màgics”
- Prohibir el consum d’un aliment o grups d’aliments
- Oferir llistats d’aliments “bons” i “dolents”
- Presentar relats, històries o testimonis per aportar credibilitat
- Es poden realitzar sense la participació d’un professional sanitari qualificat, “faci-ho vostè mateix”
- Contenir afirmacions que contradiuen a col·lectius sanitaris de reputació reconeguda
- Atribuir propietats “miraculoses” a determinats aliments o nutrients
- Consumir “preparats naturals” que ven qui promou “la dieta”, el cost dels quals solen ser elevats

La llista de dietes miracle és molt llarga, alguns exemples populars d’aquest tipus de “dietes” són el mètode Pronokal, la dieta Atkins, la dieta Dukan, la dieta de la pinya, la dieta del xarop d’atzavara, la dieta dissociada,.. El seguiment d’aquest tipus de “dietes” implica una sèries de risc per la salut, però encara més important, fomenten sentiments de frustració que afecten negativament l’estat psicològic i poden desencadenar trastorns del comportament o la conducta alimentària. Com també promouen falsos mites en relació a l’alimentació que es poden cronificar interioritzant hàbits alimentaris no saludables.

La principal conseqüència de restringir les calories de manera dràstica, habitual en aquest tipus de “diètes”, és una pèrdua de pes inicial ràpida, principalment a partir d'aigua i de múscul (no de greix), i la producció de cossos cetònics, que són perillosos per l'organisme quan la seva presència es perllonga en el temps. Aquests canvis metabòlics produeixen una resistència de l'organisme a la pèrdua de pes amb la realització de diètes succesives, afavorint l'anomenat efecte rebot o “yoyo”. La persona perd pes inicialment però quan abandona la dieta recupera tot el pes, ja que l'organisme reacciona davant la restricció de calories intensa “estalviant” energia, fent que el metabolisme gastí menys calories, i guanyant pes amb més facilitat quan es tornen a reincorporar les calories.

A més les diètes miracle poden generar deficiència de vitamines i minerals desencadenant símptomes associats com caiguda del cabell, debilitat de les ungles, marejos, .. Poden incrementar el risc de patir un infart, ictus, càlculs renals, problemes al fetge, pèrdua de calci de ossos,..

Per tant, oblida “l'operació bikini, Nadal”,.. la millor manera de perdre pes saludablement és sense posar en risc la teva salut, buscar el suport d'un dietista-nutricionista, que t'ajudarà a planificar una dieta personalitzada, corregir hàbits alimentaris inadequats i mites interioritzats per aconseguir una pèrdua de pes saludable, entre 0,5 i 1 kg a la setmana, a llarg plaç. I sense oblidar combinar els canvis a la dieta amb activitat física.

Pregunta't si el que estàs fent avui t'apropa al lloc on vols estar demà!

