



▶ 6 Noviembre, 2016

## Lucha contra la báscula

# Cuidado con las dietas más de moda y sus agujeros nutricionales

▶ Si le ofrecen un régimen rápido y fácil, desconfíe. No hay fórmulas mágicas. Adelgazará, pero no de forma saludable

CRISTINA GARRIDO  
 MADRID

«**B**uscáis la fama, pero la fama cuesta y aquí es donde vais a empezar a pagar. Con sudor». Con esta frase lapidaria, la profesora de baile de la mítica serie

«Fama» advertía a sus alumnos de que detrás de todo éxito debe haber esfuerzo, constancia y motivación. Cambie la palabra fama por adelgazar y entenderá por qué una de cada tres personas con sobrepeso reconocen haber caído en dietas «milagro», que prometen resultados inmediatos con poco sacrificio.

«El tratamiento de la obesidad es complejo y difícil. Hay que ser honesto. Perder peso cuesta mucho. Hay que ser muy constante porque el cuerpo lucha contra la pérdida de peso», asegura Irene Bretón, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española

de Endocrinología y Nutrición (SEEN). El éxito de las dietas milagro, mágicas, de moda... llámelas como prefiera, radica en las promesas de pérdida de peso rápida, sin esfuerzo y que afirman ser completamente seguras. A veces incluso se rodean de un halo de ciencia o vienen avaladas por clínicas. Suelen tener una gran difusión mediática, y también por el boca a boca. «El problema de estas dietas es que se pierde peso. Y eso es lo que lleva a engaño y a que la gente se la recomiende a otras personas. Pero son perjudiciales a largo plazo. Si quieres estar más sano, no valen», alerta la doctora Bretón.

No todas las personas que siguen estos patrones alimenticios alternativos buscan únicamente adelgazar. A veces es más una cuestión psicológica: de sentirse bien, más sano, a la moda, o «depurado». Como por ejemplo las dietas que restringen, aunque no haya intolerancia, el gluten o los lácteos, la paleodieta, o las detox. Pero estas tampoco tiene fundamento. No está demostrado que quitarse el gluten o los lácteos, si no hay un problema diagnosticado, mejore en nada nuestra salud. «Aunque el gluten no es un nutriente esencial ni necesario, no está comprobado que su exclusión de la dieta en personas que no tienen enfermedad celíaca u otra situación clínica que aconseje su retirada, tenga ningún efecto beneficioso», asegura la doctora Bretón. En cuanto a los lácteos, tan demonizados últimamente



### Paleodieta

Busca recuperar la alimentación que llevábamos los seres humanos antes de la aparición de la agricultura. Se basa en el consumo de proteínas (carne, pescado y marisco), verduras, frutas y frutos secos. Nada de cereales, legumbres o productos lácteos y ningún alimento procesado.

### Dukan

El método del Doctor Dukan, una de las dietas más famosas y polémicas, propone una alimentación en cuatro fases basada sobre todo en productos ricos en proteínas y muy pobres en grasas. Hay alimentos prohibidos y una lista de cien productos para comer sin medida.

### Sin lácteos

Excluye de la dieta la leche y otros derivados lácteos cuando no hay intolerancia a la lactosa o alergia a la proteína de la leche, es decir cuando no hay ningún motivo médico para hacerlo. Otra variante, es el consumo de productos sin lactosa.

### Sin gluten

Consiste en evitar los alimentos que contengan esta proteína presente en cereales como el trigo, la cebada, o el centeno, aunque la persona no sea intolerante, alérgica o sensible al gluten. Hay quien sigue este régimen de alimentación por la creencia errónea de que es más sano.

### Carencias

Aporta un exceso de proteínas de origen animal, que puede resultar perjudicial. Se pierde una fuente energética fundamental: los cereales y otra de alto valor nutritivo: las legumbres. También prescinde del alimento más rico en calcio que hay, la leche.

Consiste en la restricción de hidratos de carbono y grasas. Se han descrito diversas complicaciones secundarias a la utilización de este tipo de dietas, como un mayor riesgo de urolitiasis o cetoacidosis grave.

Dejar los lácteos fuera de la dieta, cuando no hay un diagnóstico que lo aconseje, y sin el asesoramiento nutricional adecuado, puede llevar a una deficiencia de proteínas de alta calidad, vitamina D, calcio y otros minerales.

Puede resultar pobre en carbohidratos. No está comprobado que su exclusión de la dieta, sin justificación médica, tenga ningún efecto beneficioso. Los alimentos sin gluten solo deberían ser consumidos por personas celíacas.



▶ 6 Noviembre, 2016

te, tampoco hay evidencia. «Todas las guías internacionales defienden el consumo diario. Somos mamíferos y utilizamos la leche como fuente de calcio, proteínas y vitaminas liposolubles como la D», prosigue el doctor José Manuel García Almeida, jefe de Endocrinología del Hospital Quirón Salud Málaga y miembro de la junta directiva de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo). Y en cuanto a la paleodietas, el doctor Almeida bromea: «Una dieta basada en una época en la que la esperanza de vida era de 25 años no parece el mejor modelo».

Ambos expertos coinciden en que si hay que retirar algún alimento por necesidad o por convicción, por ejemplo si se quiere ser vegano, siempre ha de ser bajo supervisión de un médico que nos guíe para indicarnos cómo compensar las carencias y evitar un desequilibrio nutricional. «La dieta vegana puede resultar deficitaria en algunos nutrientes esenciales si no se

## Funcionan, pero a costa de la salud

«Se pierde peso y eso es lo que lleva a engaño. Pero son perjudiciales a largo plazo. Si se quiere estar sano, no valen», alerta la endocrinóloga Irene Bretón

## Sin control médico

«Hacer dietas estrictas por nuestra cuenta desemboca en un desastre metabólico a corto plazo», indica el doctor García Almeida

suplementa, como la vitamina B12. Algunos grupos de edad presentan un mayor riesgo de deficiencia si esta dieta no se realiza correctamente, como los niños, embarazadas y lactantes, los ancianos o las personas que tienen alguna enfermedad o toman medicamentos», avisa Bretón.

Si queremos adelgazar de forma segura, los expertos lo tienen claro: hay que ir al médico. «Un especialista puede darte el enfoque de tu problema real. Descartar diabetes, tiroides, deficiencia de vitamina, etc. y planificar la intervención, que consiste en un perio-

do de 3 a 6 meses, en el que se come menos y se aumenta la actividad física. «Si se bajan las calorías pero no aumenta la actividad, a los seis meses se vuelve al mismo peso», afirma el doctor García Almeida, que advierte que una pérdida saludable en ese periodo de tiempo no debe exceder del 10% del peso de partida. «Una pérdida de peso rápida, de más de un kilo a la semana, vacía los depósitos de agua y proteínas. Supone un riesgo», señala.

La única justificación a una pérdida de peso más brusca y rápida es la que viene prescrita y controlada por un médico en casos en los que obesidad del paciente compromete a corto plazo su salud. Por ejemplo, niveles muy altos de glucosa, insulina o triglicéridos, un IMC de 50 que provoca di-

ficultad respiratoria, o antes de una cirugía)

Hacer dietas estrictas por nuestra cuenta buscando una bajada de peso rápida cada cierto tiempo (operación bikini, operación pospolvorón, operación boda) desemboca en un «desastre metabólico a corto plazo», advierte el doctor García Almeida. La única dieta que ha demostrado ser segura a largo plazo para conseguir y mantener un peso saludable, sin necesidad de suplementos, y que tiene efectos protectores frente al cáncer y las enfermedades cardiovasculares, es la dieta mediterránea, que incluye todo lo que muchas de estos patrones alternativos restringen: cereales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, lácteos, aceite de oliva como principal grasa, pescado y carne.



## Vegana

Consiste en excluir de la dieta los alimentos de origen animal. Se suele optar por este patrón por convicciones morales y por estilo de vida, aunque hay quien la utiliza para perder peso o sentirse más sano. Los expertos advierten del riesgo que corren los niños veganos.

Si no se complementa adecuadamente, bajo control médico, pueden aparecer deficiencias de proteínas, vitaminas, como la B12; y minerales, como el hierro. Se aconseja una nutrición vegetariana más flexible que incluya huevos y lácteos.

## Ayuno 5:2

De los siete días de la semana, hay cinco con libertad para comer de todo y en los otros dos las calorías se reducen a 500. En los días de ayuno se aconsejan alimentos ricos en proteínas y fibra (carne, pescado y verduras) y evitar carbohidratos refinados (pasta, arroz y patatas).

No contribuye a una correcta educación nutricional. El ayuno provoca una bajada del gasto metabólico para ahorrar energía y activa las hormonas del apetito. La consecuencia es la sobrealimentación en los días posteriores.

## Detox

Se basa en tomar, durante un periodo de tiempo variable, preparados de frutas y verduras. Se suele suplementar con productos comerciales que aportan diversos nutrientes (antioxidantes y otros), con la supuesta finalidad de favorecer la «detoxificación».

Ningún alimento tiene propiedades depurativas demostradas, advierten los expertos consultados por este periódico. Esta dieta resulta pobre en proteínas y otros nutrientes como calcio y zinc. Se pierde básicamente líquido, pero no grasa.

## Monodietas

Se basa en un plan de alimentación que incluye básicamente un solo alimento. Por ejemplo: alcachofa, limón, piña... al que se le atribuyen propiedades adelgazantes. Periódicamente se ponen de moda, con la promesa de perder peso en muy poco tiempo.

Los alimentos que se aconsejan son buenos y saludables por sí mismos, pero una dieta monotématica basada en ellos no lo es. Excesivamente baja en calorías, no aportan todas las proteínas, vitaminas y minerales que el organismo necesita.