



El próximo 28 de mayo se celebrará la séptima edición de

La sociedad se está viendo invadida por productos de diferente naturaleza y presentación, que se posicionan en el mercado en virtud de supuestas propiedades curativas o preventivas de todo tipo de enfermedades o problemas de salud. Entre ellos, las dietas milagro ocupan un lugar muy destacado.

Di

Un peligro para nue

Estas dietas carecen de todo rigor científico, prometen adelgazar sin esfuerzo y se ayudan de una amplísima difusión publicitaria, que esconde intereses económicos para convencer a la población de que esta “nueva, mágica, revolucionaria y famosa dieta” va a mejorar su imagen rápidamente y sin esfuerzo.

La sociedad actual quiere adelgazar, pero nos mantenemos sedentarios y hacemos poco ejercicio en el día a día. Somos capaces de “torturarnos” no comiendo, comiendo durante días un solo alimento o pasando mucha hambre y no somos capaces de adoptar hábitos saludables a largo plazo que requieren un menor esfuerzo y permiten alcanzar un mayor beneficio para nuestra salud.

Damos más crédito a lo que dicen algunos personajes famosos a través de la televisión que a la opinión de profesionales sanitarios del área de la nutrición. Cuanto más agresivo es el mensaje y más conocida la persona que lo transmite, su repercusión es mayor.

Tenemos que convencernos que no existe ninguna fórmula mágica ni milagrosa para conseguir una imagen que, en muchos casos, es inalcanzable. La sociedad de consumo y cierta industria del adelgazamiento, apoyada por una publicidad que, en muchos casos, es engañosa, ha promocionado un estereotipo físico que no se corresponde con la realidad. Tratar de conseguirlo siguiendo ese camino puede conllevar graves repercusiones físicas y psíquicas en nuestra salud y desórdenes alimentarios que desencadenen trastornos en la alimentación tan graves como la anorexia y la bulimia.

Para conseguir los objetivos propuestos, las dietas de adelgazamiento deben ser variadas, evitando la monotonía, equilibradas en nutrientes y adaptadas a los gustos y preferencias de la persona que quiere adelgazar. El problema surge cuando muchas personas con problemas de sobrepeso, ilusionadas por la gran cantidad de información tendenciosa que a veces aparece en diferentes medios de comunicación, quieren obtener resultados rápidos y sin esfuerzo.

Riesgos para nuestra salud

La Federación Española de Sociedades de Nutrición Alimentación y Dietética (FESNAD) advierte que las dietas milagro aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal y hepático, así como osteoporosis y otras enfermedades nutricionales. También contribuyen a la adquisición de malos hábitos alimenticios con la consiguiente repercusión a largo plazo. Estas dietas milagro que, además de su bajo aporte calórico van aso-

ciadas a una ingesta deficitaria de vitaminas y minerales, provocan alteraciones a todos los niveles:

- ◆ Trastornos metabólicos: cetosis, crisis de gota, acidosis láctica.
- ◆ Alteraciones gastrointestinales: náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento.
- ◆ Alteraciones cardio-circulatorias: arritmias, hipotensión ortostática.
- ◆ Alteraciones dermatológicas: sequedad de pelo, fragilidad de uñas, pérdida de cabello.
- ◆ Alteraciones neuropsíquicas: intolerancia al frío, insomnio, ansiedad, irritabilidad, depresión, distorsión de la imagen corporal, bulimia o anorexia nerviosa.

El temido efecto yo-yo

Una vez que se abandona la dieta milagro, nuestro organismo pone en marcha diferentes mecanismos fisiológicos para compensar el periodo de restricción que ha sufrido. La persona come más, lo que provoca una mayor recuperación del peso perdido. Durante el periodo en el que se está siguiendo la dieta milagro, nuestro organismo reacciona rápidamente y como mecanismo de defensa disminuye el gasto calórico y así contrarrestar esa deficiencia energética. Cuando volvemos a la dieta habitual, el metabolismo ha disminuido (se gasta menos), se come más y se recupera más peso del que se ha perdido y con mucha más facilidad.

El peso que se ha perdido en tan corto espacio de tiempo se debe principalmente a la pérdida de agua y glucógeno, y no a una reducción de los depósitos de grasa corporal, que son los que realmente importan cuando se quiere perder peso de forma eficaz y mejorar la imagen.

Ejercicio, de forma regular

Los ejercicios físicos más recomendables son los de tipo aeróbico, que reducen el riesgo de trastornos cardiovasculares: caminar, correr, montar en bicicleta, bailes de salón, etc. Si existe un exceso de peso, hay que tener en cuenta que ciertas actividades pueden generar sobrecargas en articulaciones. Por tanto, serían más recomendables otras actividades como caminar rápido, ciclismo o natación. Una vida activa (desplazarse caminando al trabajo, las tareas domésticas, subir escaleras) puede contribuir a aumentar la actividad física diaria.

Abbott
Nutrition

Coca-Cola España
cuidamos tu sed™

DANONE

h del Día Nacional de la Nutrición bajo el lema *Tu dieta es tu vida ¡cuidala!*

Dietas milagro para nuestra salud

Pierde peso sin perder salud

La ganancia de peso es consecuencia de una mayor ingesta de alimentos, acompañada de una disminución en el gasto de energía por una situación de sedentarismo. Si únicamente dirigimos nuestro esfuerzo a disminuir los alimentos que ingerimos, y no lo acompañamos de un aumento, por pequeño que sea, de la actividad física diaria, la repercusión sobre la pérdida de peso será escasa y mucho menos efectiva. Sin embargo, si combinamos una disminución de la ingesta calórica de la dieta, controlada por un especialista, con un aumento del ejercicio físico, manteniendo ambos en el tiempo, tendremos el éxito asegurado en nuestro objetivo de perder peso.



Decálogo de una alimentación saludable

- 1) Optar por ensaladas y/o verduras como guarnición en lugar de patatas fritas.
- 2) Elegir entre las carnes las preparadas con menos aceite: a la plancha, a la parrilla, al horno, etc.
- 3) Priorizar el consumo de pescado.
- 4) Vigilar las raciones de comida, evitando repetir del mismo plato y procurando que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.
- 5) Elegir postres a base de frutas y los lácteos desnatados.
- 6) Hacer cenas ligeras y fáciles de digerir, a base de verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos.
- 7) Cocinar y condimentar los alimentos y comidas preferentemente con aceite de oliva virgen.
- 8) Consumir alimentos integrales (pan, cereales) y zumos de frutas.
- 9) Asegurar un adecuado consumo de productos lácteos.
- 10) Comer un poco de todo y mucho de nada cada día.

La compra de los alimentos es el momento donde elegimos lo que vamos a consumir. Debemos elegir las opciones más nutritivas y seguras, y planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad. Lo mejor es salir a hacer la compra con tiempo y sin hambre, elegir alimentos variados y leer la información nutricional que aparece en la etiqueta de los envases.

ENTREVISTA



Prof. Isabel Polanco

Secretaria general de la FESNAD

Sabemos que las dietas milagro son peligrosas para la salud del adulto, pero ¿cómo pueden afectar este tipo de dietas a la salud del adolescente?, ¿son más peligrosas para este colectivo?

Dado que se trata de un colectivo de riesgo nutricional fácilmente influenciado, las dietas milagro constituyen, sin duda, un riesgo para la salud de los adolescentes. Lo ideal es que en esta etapa de la vida se garantice una alimentación variada de acuerdo con las raciones recomendadas para esta edad. En cuanto a aquellos que quieren adelgazar, es preferible que disminuyan globalmente la ingesta de alimentos, sin suprimir ninguno básico, haciendo raciones más pequeñas en sus platos. De esta forma, a la vez que reeducan sus hábitos alimentarios para toda la vida, evitarán caer en un consumo excesivo de suplementos con vitaminas, sales minerales o hidrolizados proteicos, hecho muy habitual a estas edades.

La educación desde la infancia es esencial para lograr unos adultos saludables, ¿qué hábitos alimenticios deben inculcar los padres a sus hijos para evitar que se conviertan en obesos?

La clave es enseñarles a comer saludablemente, a base del consumo diario de carne, pescado, huevos, frutas, verduras y hortalizas, legumbres

y productos lácteos, preparados de forma atractiva, en cantidades suficientes y en las proporciones adecuadas para su edad. Además, se debe enseñar a los niños a beber preferentemente agua, a hacer ejercicio físico, evitando el sedentarismo. Por otra parte, los padres deben comer saludablemente y mantener una actividad física diaria adecuada si quieren predicar con el ejemplo.

Si una persona desea perder unos kilos, además de la práctica de ejercicio ¿a qué profesionales puede acudir para que le ayude a conseguir su objetivo? ¿Y a quiénes no?

Los profesionales de la salud que se dedican a la nutrición proceden de muy distintas disciplinas. Los pediatras de atención primaria en el caso de los niños y los médicos de familia en el adulto pueden ser un buen punto de partida para orientar, en cada caso, el camino a seguir. Los dietistas, nutricionistas y otros especialistas dedicados a la nutrición completarán el equipo multidisciplinar que ayudará a conseguir el objetivo. Dada la alta frecuencia de intrusismo dentro del campo de la nutrición, nunca se debe consultar a personas sin formación adecuada o seguir consejos ofrecidos a la ligera en algunas revistas, programas de radio o televisión, etcétera.

