

Las dietas “milagrosas”

(ampliación al capítulo de nutrición del libro “Mujer en forma”)

www.prowellness.es

Características de las dietas milagrosas.

La mayoría de las *dietas mágicas* poseen algunos aspectos en común para poder detectarlas y comenzar a sospechar de su rigor científico y salud, algunas de sus características son las siguientes:

- Están prescritas por personas ajenas al campo de la nutrición: normalmente utilizan para su publicidad a famosos o revistas de divulgación no científica.
- Tienen una descripción muy imprecisa. Casi nunca mencionan las necesidades de nutrientes, calorías totales, número de comidas, posibles déficits, etc.
- No suelen estar publicadas, sino que pasan de boca en boca. A veces sucede todo lo contrario se convierten en libros de culto.
- Por supuesto, nunca se recomendarán en publicaciones del ámbito de la salud pública; conserjería de sanidad, seguridad social, facultades de medicina, etc. Normalmente es al contrario, estas entidades públicas advierten de sus peligros.
- Auguran elevadas promesas de pérdida de peso para la motivación del paciente. La mayoría de ellas durante las primeras semanas se experimenta una pérdida de peso rápido, lo cual no significa que sea de tejido graso.
- Aparecen y son populares en verano y principios de año. Épocas de especial sensibilidad y preocupación por la imagen corporal.
- Generalmente llevan el nombre de su inventor o persona que la popularizó, ya que detrás hay un interés económico.

Dietas hipocalóricas

Se basan en un *balance energético negativo*, provocan un déficit del aporte calórico restringiendo severamente algún nutriente. Provocan a corto plazo un descenso del peso y, posteriormente, un *efecto rebote metabólico* no deseado, aumentando la masa grasa y disminuyendo la masa muscular. Que una dieta hipocalórica resulte contraindicada depende de dos factores: que sea desequilibrada y/o que el balance calórico negativo sea muy acusado.

Hay otros tipos de dietas hipocalóricas basadas en criterios ridículos y sin fundamento nutricional alguno, que producen una rápida pérdida de peso que posteriormente vuelve a recuperarse (dietas yo-yo). Aunque lo malo no es esto último, sino que provocan serios trastornos alimenticios y problemas de salud. Algunos ejemplos de este tipo de dieta son las siguientes:

“Dieta de la Clínica Mayo”

Ha sido famosa durante muchos años y a pesar del nombre referente a la famosa Clínica Mayo (clínica de Rochester), esta institución no se identifica con este régimen dietético. También denominada dieta de los 13 días que presumiblemente "cambiaba el metabolismo". Consiste en seguir una dieta en la que se elimina el consumo de productos lácteos y se consumen abundantes huevos, carnes y guarniciones de verdura.

Las bebidas permitidas son el té o el café. Esta dieta aporta entre 600 y 800 kcal y reduce de manera importante la ingesta de calcio dietético.

“Dieta toma la mitad”

Se basa en algo tan simple como en ingerir la mitad de los alimentos que habitualmente se ingieren en la dieta diaria. Desde luego funciona para perder peso, lógico, se come la mitad. Este tipo de alimentación además de ingerir la mitad de calorías, se ingieren también la mitad de nutrientes esenciales; vitaminas, minerales, aminoácidos, etc.

Dieta de Victoria Principal (dieta bikini)

Dieta de la popular artista apoyada en un libro que llegó a ser un best-seller. Se fundamenta en llevarla a cabo en un período de 7 días, en los que se logran pérdidas de peso muy importantes (hasta 4-5 kg de peso). Prácticamente a base de ensaladas, es muy pobre en calorías. Sostiene sin ningún fundamento ni rigor fisiológico que hay que tener la precaución de no hacerla durante el periodo de la menstruación en la mujer.

Dieta de la Sopa de Cebolla.

Se ha popularizado como la *"dieta de la sopa para quemar grasa"*. El régimen recoge algunos aspectos de las dietas disociadas, combinándolo con un moderado ejercicio físico y gran ingesta de agua y con una dieta "sui generis", se produce "la pérdida de calorías". El método consiste en ingerir durante 7 días una sopa que lleva seis cebollas, dos ramilletes de apio, dos pimientos verdes, medio kilogramo de tomates y una cabeza grande de repollo con un cubito de caldo, sal y pimienta. Se toma esta sopa sola o asociada a frutas, plátanos y algún día carne. Esta "maravilla" consigue una pérdida de peso y al parecer aspectos cardiosaludables. Es un ejemplo de dieta hipocalórica y desequilibrada que lógicamente da lugar a pérdida de kilos que se recuperan inmediatamente y no deja de ser una "actualización" de otras dietas parecidas, hoy en día ya abandonadas. Este tipo de regímenes, puede dar lugar a desequilibrios vitamínicos y a problemas de salud cuando se hace en grupos vulnerables como adolescentes, embarazadas y tercera edad.

Dietas disociativas o higienistas

Se basan en el fundamento erróneo de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Por ejemplo, no mezclar en la misma comida carne y pasta (que sepamos, el aporte energético va a ser el mismo lo ingiramos por separado o conjuntamente). Cierto es, y es el fundamento que hace que funcionen, que si lo hacemos por separado contribuimos a realizar un mayor número de comidas y de menor cantidad, criterio muy saludable y de enormes beneficios nutricionales, pero es un efecto secundario, una consecuencia de este tipo de dietas. Una mayor frecuencia de comidas pequeñas puede conseguirse también con la dieta mediterránea, y además será más equilibrada y saludable. Algunas de las dietas disociativas más populares son las siguientes:

“Dieta disociada de Hay”.

La Dieta Disociada o separada de Hay tuvo sus comienzos a principios del siglo XX descrita en 1903 en Estados Unidos y resucitada recientemente. Aunque no es la dieta mágica más peligrosa, es la dieta más famosa realizada en estos últimos años. Sostiene la teoría de que los hidratos de carbono no pueden ser consumidos junto con las

proteínas, ya que las proteínas se digieren en medio ácido y los hidratos de carbono en medio alcalino. Por una parte, este tipo de ingesta es casi imposible, porque no existen alimentos que solamente contengan proteínas o hidratos de carbono, por otra parte, las enzimas digestivas son exquisitamente específicas y pueden metabolizar los diferentes alimentos sin ningún problema. Esta dieta carece de fundamento científico y los resultados obtenidos se deben a una menor ingesta de energía por limitar los alimentos al disociarse. Este régimen dietético conlleva fundamentalmente a una pérdida progresiva de la motivación para ingerir alimentos, ya que cada día al paciente sólo le está permitido la ingesta de un solo alimento, aunque eso si en cantidades elevadas.

“Dieta de Montignac”

Dieta que ha tenido gran cantidad de seguidores recientemente ha sido la propuesta por Montignac (1992). Se basa en el *índice glucémico* de los alimentos y en la teoría de que la glucosa es un producto tóxico que debe evitarse a toda costa. Su método ha ganado múltiples adeptos porque según él permite "saciar el hambre" y comer sin restricción algunos alimentos, como quesos, embutidos, carnes, etc., sin mezclarlos con "malos glúcidos", como el pan, la harina y la fécula.

Se fundamenta en criterios tan pintorescos como que las calorías no cuentan, todas sus directrices se basan en eliminar el consumo simultáneo de alimentos que contengan hidratos de carbono y grasas. Por tanto, trata de eliminar todos aquellos alimentos que contienen estos dos nutrientes como la leche entera, chocolate, frutos secos, bollería, etc. Prohíbe el consumo de carbohidratos como el azúcar, el pan, el arroz y pastas. En cuanto a la fruta, sólo se permite consumirla sola y antes de las comidas para evitar una fermentación en el intestino. A diferencia de la dieta de Atkins, permite el consumo de bebidas alcohólicas.

“Régimen de Antoine”

Consiste en comer cada día tan solo uno de los grupos de alimentos, por ejemplo, los lunes sólo fruta, los martes sólo pescados, los miércoles sólo carnes, los jueves sólo huevos, etc. El régimen se realiza durante una semana y se repite una vez al mes. Como se puede observar es una dieta que hace perder peso pero a base de no comer otros alimentos, termina siendo una dieta hipocalórica y desequilibrada, con déficits por aburrimiento y monotonía, pudiendo llegar a producir trastornos digestivos y psíquicos ya que rompe el ritmo alimentario normal

“La antidieta”

Resulta una dieta totalmente desequilibrada, no sólo se separa el consumo de alimentos, sino que también sostiene que la hora del día influye positiva o negativamente en la ingesta del alimento. En este caso, los hidratos de carbono y las proteínas no se pueden consumir de forma conjunta, se debe consumir muy poca grasa, se establecen determinadas horas del día para ingerir los diferentes tipos de alimentos, incluye alimentos que elimina toxinas del cuerpo, prohíbe el consumo de vinagre ya que fermenta las digestiones, así como el pan blanco, el azúcar y la leche.

“Dieta de Raffaella Carra”

Aquí nos encontramos con un ejemplo muy representativo de una dieta popularizada por una persona famosa y que se apoya en ideas totalmente ilógicas y sin ningún fundamento. La teoría es, una vez más, no mezclar hidratos de carbono con proteínas, pero además, aporta consejos totalmente dotados de irracionalidad, como que todo lo

que se consume antes de las 8 de la mañana no engorda y que la fruta debe consumirse dos horas antes o después de las comidas principales para que no engorde.

Dietas Excluyentes.

Se basan en excluir de la dieta algún macronutriente; proteína, carbohidratos o grasas. Al final terminan siendo una dieta hipocalórica desequilibrada ya que la eliminación de un nutriente nos **limita el abanico de posibilidades y terminamos comiendo menos simplemente por saturación**. Por ejemplo, en un menú diario podemos comer mucho porque tenemos diferentes alimentos, pan, pasta, carne, verduras postre, etc. pero si eliminamos los carbohidratos, no limitamos a comer carne y agua, con lo cual cuando llevamos ingeridos 200gr de carne y dos vasos de agua, estamos saturados de comer lo mismo. Esto desde luego es una práctica de castigo para el organismo y que nos lleva a desequilibrios, déficit y estados de salud no recomendables. A continuación te describo más detalladamente algunas de ellas y sus errores de fundamento.

“Dieta de Haas”

En esta dieta el 80% de toda la ingesta debe proceder principalmente de hidratos de carbono (cereales, legumbres, hortalizas y frutas), reduciendo el consumo de alimentos que aporten proteínas. Esta dieta puede ocasionar carencias en vitaminas liposolubles y proteínas.

La Dieta de los Astronautas

Dieta excluyente y muy hipocalórica basada en verduras y un poco de carne a la plancha o un huevo. El aporte calórico total de este régimen se sitúa en 400 a 500 kcal al día, muy deficiente en todos los macro y micronutrientes. Peligrosa si se sostiene durante un tiempo.

“Dieta de la Proteína Líquida”

Muy peligrosa, basada en incluir en la dieta proteína que se obtenía de la piel de vaca tratada con ácido para transformarla en líquido (colágeno). El polvo así obtenido se mezclaba con agua y se daba en sustitución de las comidas. Fue tan popular que la compraron millones de americanos y fue tan espantosa que produjo más de 60 muertes, casi todas ellas de causa cardiológica y muchas de ellas por rotura de los pilares del miocardio (Isner, 1979).

“Dieta de Hollywood”

Esta dieta se lleva a cabo durante unos pocos días, con un aporte calórico inferior a 1.000 kcal/día, a base de alimentos proteicos, se eliminan los hidratos de carbono, por lo que conlleva a efectos negativos; puede producir cetosis, problemas renales y deficiencias en vitaminas, minerales y fibra.

“Monodietas” (dietas de un único alimento).

Como su nombre indica se basan en ingerir un solo alimento, entre las más características se encuentran: la dieta del pepino, dieta de los cacahuetes, dieta del arroz, dieta de la patata, dieta del pollo, dieta del pomelo, dieta del marisco, dieta del melocotón, cura de las uvas, dieta de la piña, dieta del ajo, etc. Todas ellas consisten en tomar un sólo alimento y obtener resultados maravillosos en la pérdida de peso. Constituyen un grupo de dietas milagrosas aburridas, monótonas y en algunos casos

peligrosas, ya que la deficiencia en numerosos nutrientes es una clara evidencia. La pérdida de peso se obtiene por consumir menos calorías y convertir la hora de comer en un total aburrimiento, terminando por comer menos y terminando con una malnutrición.

“Dieta del Grupo Sanguíneo”

Creada por el médico americano Peter D’Adamo, que defiende la existencia de una alimentación para cada tipo de sangre (A, B, AB y O), sin considerar el factor Rh negativo o positivo. La dieta muestra los alimentos que reducen o aumentan el peso, de acuerdo con una evaluación histórica de cada tipo sanguíneo:

- Frutos del mar y espinaca son indicados para individuos del grupo O.
- Legumbres y verduras para aquellos del grupo A.
- Carnes para el grupo B.
- Leche para el grupo AB.

Por lo tanto, no es una dieta equilibrada. No existe una relación científicamente comprobada entre el tipo de sangre y la utilización de tejido graso. La prohibición de alimentos hace con que la dieta esté asociada con sensaciones de hambre y sufrimiento, e induce a la pérdida de masa libre de grasa, en vez de masa grasa.

“Cronodieta”.

Introducida por Tobisco en 1991. Permite comer de todo pero requiere un horario. Las verduras pueden consumirse a cualquier hora. Sin embargo, para el resto de los alimentos establece un horario de consumo; después de las cinco de la tarde pueden consumirse proteínas, pero están prohibidas las frutas y los hidratos de carbono. Se basa en que determinados alimentos pueden engordar ó no según a la hora en que se ingieran, ya que tienen un metabolismo distinto. Válida en algunos de sus aspectos, aunque muy limitada para personas activas.

“Dietas sin lácteos”

Los adultos somos intolerantes a la lactosa. Esto es debido a que dejamos de producir la encima lactasa que es la que se encarga de digerir el azúcar de la leche, la lactosa. Esto provoca numerosos problemas digestivos, gases, flatulencias, fermentación, pesadez, etc. Por otra parte los derivados lácteos aparecen asociados a una considerable cantidad de grasa en su composición, por todos es sabido la cantidad de grasa que tienen las mantequillas, natas, postes lácteos y quesos. Esta es una razón mas para eliminar o limitar los productos lácteos de la dieta.

Como ventajas de este tipo de dietas podemos destacar las siguientes:

- Menor ingestión de grasas por eliminación de natas, quesos, etc.
- Acabamos con posibles problemas digestivos o alergias por intolerancia a la lactosa.

Sin embargo, nos encontramos con un gran inconveniente que supera ampliamente a las ventajas. La falta de productos lácteos provoca déficit de calcio y vitamina B₂. Este mineral es de vital importancia para garantizar una correcta salud ósea, sobre todo en la mujer.

Es posible llegar a una posición en la que obtengamos los beneficios de los productos lácteos y evitemos los inconvenientes:

- Introducir yogures. Los procesos de fermentación produce que la lactosa se presente parcialmente digerida. Se recomienda al menos introducir un producto lácteo al día.

- Para evitar la grasa, elige productos desnatados.
- Evita los quesos curados. Son mejor opción los desnatados y el requesón.

Dietas vegetarianas, una opción no muy saludable.

Una dieta vegetariana bien planeada debe consistir en un buen consumo de nutrientes. Las recomendaciones dietéticas varían de acuerdo al tipo de dieta vegetariana: para los niños y adolescentes estas dietas necesitan una planificación especial y meticulosa, ya que es difícil obtener todos los nutrientes que se requieren para el crecimiento y el desarrollo adecuado en estas etapas. Los nutrientes que pueden hacer falta en la dieta de un vegetariano son: proteínas, vitamina B12, vitamina D, riboflavina, calcio, hierro y zinc.

Tipos de dietas vegetarianas.

“Dieta ovo-lácteo-vegetariana”

En lo que respecta al suministro diario de hidratos de carbono y lípidos, este tipo de dieta no presenta ningún inconveniente, si acaso un exceso de estos dos nutrientes puede llevar a un acúmulo de grasa. En lo que se refiere al contenido proteico, la ingesta de alimentos vegetales conjuntamente con lácteos y huevos puede suministrar diariamente las cantidades recomendadas. Sin embargo, se puede producir anemia perniciosa (sobre todo en la mujer), además de alteraciones del sistema nervioso. Puede producir déficit de hierro, ya que por una parte, este mineral se encuentra en mayores cantidades en los alimentos de origen animal como las carnes, así como su absorción está favorecida en estos alimentos, y por otra parte, el exceso de fibra limita su absorción.

“Dieta macrobiótica”.

La dieta macrobiótica constituye una forma extrema del vegetarianismo. Fue introducida y popularizada por **Oshawa** como parte de la filosofía del **Budismo Zen**. Los diferentes alimentos de la dieta macrobiótica tienen los componentes de las fuerzas que existen en el mundo: el Ying, alimentos pasivos; (fuerza suave, alcalina o femenina) y el Yang, alimentos activos; (resistencia, ácida o masculina) y para conseguir una armonía y salud depende del equilibrio en la ingesta de alimentos Ying y Yang. Se debe ingerir en una proporción 5 a 1 a favor del Yang.

La dieta macrobiótica la constituyen un elaborado conjunto de dietas graduales en 7 etapas que van desde una dieta normal a la última etapa que es una dieta absolutamente deficitaria desde el punto de vista nutritivo. En la tercera etapa se ingiere un 30% de productos animales, un 30% de verduras, un 20% de fruta, un 10% de soja y un 10% de cereales. Y en la última etapa, se llegan a ingerir un 100% de cereales. Además, esta dieta recomienda la disminución del consumo de agua que puede conducir a un estado de deshidratación, con alteraciones del equilibrio electrolítico y función renal.

En el colmo de lo inaudito es que Oshawa sostiene que el organismo humano es capaz de la transmutación de los elementos químicos, produciendo proteínas a partir de sodio o de oxígeno, lo que revela un profundo desconocimiento de la bioquímica.

Este tipo de dietas conlleva a los mismos problemas que las dietas vegetarianas estrictas, en las dietas macrobióticas más estrictas, se producen deficiencias de vitaminas A, D, E, B12 y de minerales como el calcio y hierro, minerales indispensables en una mujer.

“Dieta Rastafari”

Apareció en la década de los 70, iniciada en Jamaica en plena época de éxito de Bob Marley. Era una dieta macrobiótica que se realizaba entre períodos que oscilaban entre 2 y 10 años. Tuvo muchos seguidores y mereció un editorial del *"British Medical Journal"* para desaconsejarla porque producía trastornos neurológicos, por déficit de vitamina B₁₂, e incluso se describió algún fallecimiento entre sus seguidores.