

El próximo 28 de mayo se celebrará la séptima edición del Día N

Dietas milagro

Una amenaza para la s

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 o comiendo durante días un sólo 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.



El temido efecto yo-yo

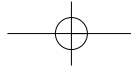
Una vez que se abandona la dieta milagro, nuestro organismo pone en marcha diferentes mecanismos fisiológicos para compensar el periodo de restricción que ha sufrido. La persona come más, lo que provoca una mayor recuperación del peso perdido.

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.

Los adolescentes, los más vulnerables

Según explica la profesora Isabel Polanco Allué, secretaria general de la Federación Española de Sociedades de Nutrición Alimentación y Dietética (FESNAD), 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





Nacional de la Nutrición bajo el lema *Tu dieta es tu vida ¡cuídala!*

Dado que se trata de un colectivo de riesgo nutricional fácilmente influenciable, las dietas milagro constituyen, sin duda, un riesgo para la salud de los jóvenes.

salud del adolescente

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 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 de comer saludablemente y mantener una actividad física diaria adecuada si quieren predicar con el ejemplo, apunta la profesora Polanco.

Ejercicio y comida sana, la mejor opción

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 si-

Demasiados riesgos

La 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 asociadas 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.

guiendo 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

28 de mayo de 2008 Día Nacional de la Nutrición 7ª edición

tu dieta es tu vida ¡cuídala!

Las dietas milagro no existen, consulta a especialistas en nutrición debidamente cualificados.

7ª edición
Día Nacional de la Nutrición
TU DIETA ES TU VIDA ¡CUÍDALA!

fes www.fesnad.org

Colaboran:

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.

