



GACETILLA DE PRENSA - AGOSTO 2015

DIETAS DE MODA, DESCENSO DE PESO Y SALUD

La obesidad es una enfermedad multicausal penetrada por la cultura, influenciada por la sociedad y la psicología que además se relaciona con los intereses económicos, con la disponibilidad y acceso a los alimentos, y finalmente por el conocimiento científico y el pensamiento común.

Las estadísticas actuales son alarmantes, alrededor de un tercio de la población del mundo es obesa o tiene sobrepeso y en Argentina según los resultados de la 3° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo la prevalencia de obesidad y sobrepeso en la población del país es del 20,8 % y 37.1 % respectivamente.

Ante la necesidad de bajar de peso, el pensamiento común de hoy en día continúa fuertemente influenciado a conceptos antiguos, atribuyendo la solución a tratamientos mágicos. De esta manera se prefiere una opción de corto plazo antes que el difícil planteo del cambio del modo de vida que perpetúa a la obesidad.

Es así como a lo largo de los años han surgido dietas mágicas sin fundamentos científicos que se han convertido en populares y puesto a la moda.

Estas dietas desafían las directrices convencionales de una alimentación equilibrada no cumpliendo con las Leyes de la Alimentación (cantidad, calidad, armonía y adecuación). En los planes para descenso de peso puede no respetarse alguna de ellas, pero siempre debe preservarse la ley de la adecuación. Por ello planes de descenso deben ser individuales y estar diseñados por un profesional para cada individuo particular.

Las dietas milagrosas suelen aparecer en revistas en meses cercanos al verano prometiendo una deseada pérdida de kilos en un tiempo record. Su objetivo principal no es mejorar el estado nutricional, la salud y los hábitos alimentarios sino simplemente conseguir la pérdida de peso a costa de riesgos para la salud, además los pocos kilos que se bajan suelen recuperarse rápidamente cuando dejan de realizar la dieta.

Este tipo de regímenes pueden ser dietas disociativas (disociada, antidieta) pretenden impedir el aprovechamiento del alimento como energía a partir de su disociación basándose en que el alimento no engorda por si mismo sino en la combinación, o extremadamente bajas en calorías desequilibradas (dieta de la clínica Mayo) o restrictivas y monótonas excluyentes de algún alimento (Ornish, Paleo). Algunas de las más conocidas son:

DIETA DISOCIADA

Consiste en comer todos los días un alimento de un grupo de alimentos, ejemplo: lunes solo verduras, martes solo carnes, miércoles solo frutas, etc. Se realiza una semana al mes. Se pueden perder algunos kilos ya que se consume menor cantidad de calorías al no poder variar los alimentos. Es una alimentación desequilibrada y difícil de seguir por la monotonía y dificultad para adaptarse a las cuestiones sociales de rutina.

LA DIETA ORNISH

Es una dieta muy estricta baja en grasas, casi vegetariana. Promete descender 5 kilos. Debe acompañarse de ejercicio y meditación para lograr un bienestar del cuerpo y la mente. Corresponde al grupo de dietas cetogénicas, se eliminan los hidratos de carbono (harinas, cereales, azúcar, dulces) y se indican alimentos ricos en proteínas. Esta dieta provoca acides en la sangre y el exceso de proteínas no controlado puede dañar el riñón.

DIETA MACROBIOTICA

Es una forma extrema de vegetarianismo. Los alimentos son clasificados en pasivos (Ying) y activos (Yang) y la salud depende del equilibrio entre ellos. Son dietas con cantidades decrecientes de alimentos de origen animal hasta llegar al nivel de dieta totalmente vegetariana. Tienen riesgos de carencias de nutrientes como hierro y vitamina B12. También recomienda la disminución del consumo de agua, que puede traer consecuencias como deshidratación y problemas renales.

PALEO

Conocida como la dieta del hombre de las cavernas. Se basa en consumo de carnes magra, y grandes cantidades de plantas silvestres. Es baja en hidratos y grasas y rica en fibras. También corresponde al grupo de dietas cetogénicas. Además de desequilibrada por la falta de nutrientes como hidratos de carbono es muy difícil realizar un régimen de este tipo en el estilo de vida actual y es riesgosa para la salud renal por el exceso proteico.

DIETA DE LA CLÍNICA MAYO

Restringe el consumo de lácteos e incorpora el consumo de huevos, carnes, y verduras. Son muy bajas en calorías alrededor de 800 calorías. Puede producir déficit de nutrientes entre ellos el calcio.

Como se puede observar existe gran variedad de dietas para adelgazar, con mayor o menor fundamento científico, desequilibradas, escasas en calorías y nutrientes que pueden llegar a perjudicar la salud. A tal fin, lo más conveniente es optar por un estilo de vida saludable que incluya una alimentación equilibrada como lo indican las Guías Alimentarias para la Población Argentina, ya que es la mejor manera para aprender a comer adecuadamente, bajar de peso y no volver a recuperarlo. Los Licenciados en Nutrición son excelentes profesionales de la salud que están capacitados para aportar los consejos y herramientas necesarias adecuando las estrategias nutricionales ideales para cada persona en particular y así cumplir con esta misión sin poner en riesgo la salud.

Lic. Romina Sayar – MN 2838

Vicepresidente de AADYND

(Asociación Argentina de Dietista y Nutricionistas Dietistas)