

Por qué estas dietas no son un milagro

Análisis de las dietas realizado por Diego Bellido Guerrero. Doctor en Medicina. Profesor Nutrición Humana UDC. Cristina Porca Fernández. Doctora en Nutrición



1 dieta Montignac

Consiste en:

Distingue los alimentos según su índice Glucémico (IG) y no por su cantidad, restringiendo alimentos con alto índice Glucémico (IG) (pan, patatas, pastas, etc.) y permitiendo los alimentos ricos en proteínas en principio sin límite de cantidad (carne, pescado, derivados lácteos, etc.).

Comentario

A los riesgos habituales de este tipo de dietas se le suman el déficit de ingesta de vitamina D, pudiendo provocar problemas óseos como la osteoporosis, ingesta de hierro inferior a la recomendada, déficit de fibra y exceso de proteínas. En lo que al término Índice Glucémico se refiere, no se puede hablar de este término como un todo, ya que en él influyen más factores que el alimento en sí: si es integral o no, su forma de cocinado, si se ingiere solo o acompañado... Además, como todo método general se cae en el error de no poder personalizar la dieta, ni en cantidad, ni en calidad.



2 dieta Disociada

Consiste en:

Se fundamenta en dividir o separar los alimentos en grupos y por tanto en consumir los alimentos de un solo grupo en una misma comida sin llegar a mezclar diferentes grupos de alimentos, de esta forma se promueve la pérdida de peso. Los grupos establecidos son hidratos, proteínas, grasas, verduras y frutas.

Comentario

Este tipo de dieta, no tiene ningún sustento científico. El ser humano es completamente capaz de digerir al mismo tiempo y sin problema las proteínas, grasas e hidratos de carbono. Este tipo de dietas se traducen en consumir más proteínas y grasas de lo aconsejado o en ingerir poca energía. Haciendo además numerosas restricciones, como prohibir la fruta después de las comidas, lo que suele reducir la ya de por sí baja ingesta de fruta. Estas restricciones hacen que se detecten numerosas carencias en quienes la practican.



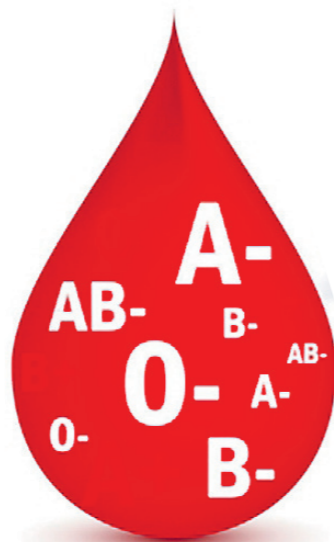
3 dieta Dukan

Consiste en:

La dieta Dukan es una dieta basada en el consumo masivo de proteínas, creada por el conocido francés Pierre Dukan. Se divide en cuatro fases, en las dos primeras se alternan días de comer solo proteínas con otros en los que se comen proteínas y verduras.

Comentario

Es una dieta hiperproteica. En una dieta equilibrada se aconseja una ingesta proteica media de 0,8-1 g/proteínas /Kg de peso y en termino de porcentajes sobre el valor calórico total de cerca del 25%. Este modelo de dieta excede las proporciones recomendadas sobre todo en la primera fase y además la adherencia a largo plazo es complicada. Un aporte hiperproteico continuado puede generar problemas de salud: cálculos renales, acidosis metabólica, hiperuricemia y favorecer la pérdida de masa ósea. Estos efectos negativos no se han demostrado a corto plazo.



4 dieta Grupo sanguíneo

Consiste en:

Según la dieta de sangre existen alimentos para cada tipo de grupo sanguíneo que te ayudarán a adelgazar. El naturópata Peter J. D'Adamo sostiene que los alimentos reaccionan químicamente de diferentes formas según el tipo de sangre.

Comentario

Esta dieta no tiene ninguna base científica en que sustentarse. Plantea no solo una dieta sino un estilo de vida y de actividad basado en unos principios de neuropatía no contrastados y en unos modelos que no se corresponden con la realidad. Sin embargo, contempla el uso de casi todos los grupos de alimentos y desaconseja alimentos calóricos como embutidos, tubérculos y legumbres. Más que una dieta yo la definiría como una filosofía de vida que es complicada de llevar y poco ajustada a la realidad.



5 dieta Detox

Consiste en:

Existen varias, pero la mayoría tienen en común proponer una alimentación a base de zumos o batidos de frutas o vegetales y algunos ingredientes orgánicos. Presumen de depurar el cuerpo, eliminar líquidos y aportar vitaminas.

Comentario

El término Detox tiene efectivamente gancho como desintoxicante. Es una dieta a base de batidos de verduras y frutas. Se intenta vender como carente de contaminantes, pero los productos vegetales pueden tener nitratos o dioxinas. Tampoco tiene una base científica, aunque algo de bueno tiene recomendando el consumo de fruta y verdura, pero hay que hacerlo en el contexto de una dieta que incorpore todos los tipos de alimentos. Ofrece modelos de 3 días, que en realidad son un semiaayuno que en principio no tiene repercusiones negativas para la salud, pero nunca como dieta exclusiva a largo plazo.



6 dieta de ayuno

Consiste en:

Algunas proponen ayunar durante 14 o 16 horas y comer en el período restante del día. Otras hablan de ayunar un día a la semana para depurar el cuerpo o también de realizar una estricta dieta de tres días con un bajísimo aporte calórico.

Comentario

Es realmente volver al hombre cazador que comía por necesidad y cuando podía. Actualmente hemos evolucionado a una ingesta equilibrada y repartida en 3-5 tomas diarias con un horario definido. Mucha gente hace un semiaayuno por problemas laborales y ha adaptado su ingesta a los horarios laborales. Sin embargo los ayunos generan después una ingesta hipercalórica en las comidas posteriores y no parecen eficaces. Una reciente publicación de JAMA habla de la eficacia de la dieta de ayuno intercalando un día de ingesta normal y un día de ayuno en referencia con las dietas hipocalóricas convencionales, sin embargo en el grupo de ayuno intermitente fueron muy pocos pacientes los cumplidores.



7 dieta sin gluten

Consiste en:

Se basa en la eliminación completa del gluten de la dieta, bajo el supuesto de que esta proteína daña por sistema las vellosidades que revisten el sistema digestivo y lo protegen. Se ha popularizado a través de las actrices famosas.

Comentario

Hoy está muy extendido tanto comer sin lactosa como comer sin gluten. Está claro que la comida sin gluten es no solo obligatoria sino el único tratamiento para la enfermedad celíaca. Existe un concepto actual diferente a la enfermedad celíaca que es la hipersensibilidad al gluten. Los criterios de la misma no están bien definidos, pero si es cierto que muchos pacientes sienten mejoría en la digestión y bienestar cuando reducen o suprimen el gluten de la dieta. Sin embargo los criterios de esta patología siguen sin estar bien definidos y tampoco está demostrado que la eliminación del gluten en la dieta sirva para perder peso.



8 Paleodiet

Consiste en:

Quienes practican esta dieta no consumen alimentos procesados como alimentos enlatados, productos procesados industrialmente, etcétera. Pero además también tienen prohibido, a grandes rasgos, el consumo de cereales y otros azúcares, productos lácteos y legumbres. Esto significa que su dieta se basa esencialmente en las carnes rojas y blancas, pescado, marisco, huevos, frutos secos, verduras, frutas, etcétera. Eso sí, todo sin procesar.

Comentario

Esta dieta sigue el modelo «utilizado» en el paleolítico, intentando abarcar el modelo de un período que dura 2,8 millones de años, en el que la alimentación ha ido cambiando. Hay que destacar que en esta época, «se comía lo que había», y cuestiones tan prevalentes en nuestra sociedad como el colesterol, la glucemia elevada o el ácido úrico no se tenían en cuenta. Pero hay cosas muy positivas en la dieta paleolítica, como reducir el consumo de harinas refinadas y productos procesados, eliminar los precocinados y las salsas industriales, utilizar tecnología culinarias sencillas... Al desplazar el uso de alimentos ricos en hidratos de carbono, se da paso a otros muy interesantes, como legumbres y cereales de grano entero.



9 dieta Perricone

Consiste en:

Se supone que es una dieta antiaging, o rejuvenecedora, que además de adelgazar cuida la piel desde dentro. Da prioridad a las proteínas «de alta calidad», como el salmón (eso sí, salvaje fresco), que en un menú tipo se incluye en el desayuno, comida y cena; o el huevo, y la primera ingesta del día debe ser proteica.

Comentario

Este tipo de dietas, aunque inicialmente pueda pareceros una buena opción, no deja de ser una dieta restrictiva que tiende a alejarnos de un patrón de alimentación saludable. Se caracteriza por potenciar el consumo de alimentos ricos en proteínas y reducir el de hidratos de carbono, en especial, cualquier producto procedente del trigo. Además para seguir dicho método es necesario utilizar un sinnúmero de cremas, tónicos, jabones y complementos alimenticios. Esta dieta no tiene ningún tipo de evidencia científica que la avale.



10 dieta de sobres

Consiste en:

Se presenta como un tratamiento integral que combina la dieta proteinada y la adaptación fisiológica que conlleva, con un cambio de hábitos en la alimentación apoyado por un equipo interdisciplinar. La realidad es que en la primera etapa, durante días, la alimentación consiste en sobres proteinados combinados con muy pocos alimentos permitidos. El paciente entra en un estado de «cetosis controlada».

Comentario

El concepto de dieta de muy bajo contenido calórico también llamada dieta VLDC, está regulada por organismos de salud nacional e internacional. Consiste en dietas por debajo de 800 Kcal/día tanto con alimentos naturales como comerciales. Son difíciles de llevar pero está demostrada su eficacia en la pérdida de peso a corto plazo y su beneficio a largo plazo. Hoy hay documentación científica suficiente para avalar su eficacia, siempre que se realicen de forma adecuada y con control médico dentro de un programa incentivador. La más popular es la dieta Pronokal, pero hay otros modelos similares. La eficacia de estos modelos se basa en un buen control y que el paciente no la realice por su cuenta, porque debe hacerse de forma personalizada.