

## LA INCREÍBLE HISTORIA DE LAS DIETAS MILAGRO

Cada año salen dietas nuevas, dietas que prometen pérdidas de peso muy rápidas, pero ¿qué hay de verdad en estas dietas? ¿Cuáles son las consecuencias?

**Verdades y mentiras de las dietas:** ¿Comes muy poco y engordas? Muchas personas se quejan de que engordan sin explicación y acusan el problema de la obesidad al metabolismo. La mayoría de las veces, el problema se debe a errores que se cometen en la vida diaria. Aquí tenéis los fallos más comunes que acumulan kilos en tu báscula:

1. **Nunca ceno y a veces hasta no desayuno:** Saltarse las comidas es la manera más rápida de engordar. Necesitamos comer cinco veces al día, tres veces con comidas completas y dos con ligeros tentempiés que evitan pasar hambre entre horas. Cuando dejas de cenar, al día siguiente desayunas más cantidad de alimentos que engordan. Además, tu organismo activa un mecanismo de defensa al saltarse comidas: acumular reservas de grasas.
2. **Cuanto más deporte hago, más engordo:** El ejercicio abre el apetito, y si consumes más calorías de las que gastas en el ejercicio, engordarás.
3. **Siempre estoy a dieta y cada día peso más:** Hay personas que viven a dieta y no pierden kilos. Su cuerpo se ha acostumbrado a vivir con pocas calorías y se equilibra en un peso del que no bajan. El misterio está en la dieta que siguen, la mayoría de las veces desequilibrada e incompleta. Con la excusa de que comen poco se permiten algún capricho calórico (helados, bombones, embutido) que le echa a perder el plan de dieta.
4. **El agua en las comidas engorda:** El agua no puede engordar porque no aporta calorías.
5. **Siempre elijo productos Light para perder peso:** Los productos Light no suelen ser recomendables en una dieta equilibrada. Generalmente, son las versiones menos calóricas de los productos que engordan como galletas, helados, mantequilla, quesos, mermeladas, etc. Es preferible evitarlos a la hora de perder peso.
6. **Las dietas me ponen de mal humor:** Sí te pones inaguantable cada vez que intentas perder peso, tu dieta es inadecuada. Para adelgazar no hace falta pasar hambre y privaciones; la comida variada y la práctica de ejercicio regular son un seguro para mantener la vitalidad y la energía mientras dura el régimen.
7. **Los alimentos de origen vegetal engordan menos que los de origen animal:** 1 gramo de grasa aporta 9 kcal, ya sean de origen animal o vegetal. Sin embargo, los alimentos animales contienen mayor cantidad de grasa saturada, perjudiciales porque aumentan el colesterol LDL (malo) y perjudican arterias y corazón. Por el contrario, los alimentos vegetales contienen grasa que protegen y cuidan tu salud cardiovascular. Aunque no debes abusar de la grasa al seguir una dieta, tampoco debes eliminarla.
8. **La fibra adelgaza:** La fibra ni engorda ni adelgaza, ya que es una sustancia que lo humano no podemos digerir, motivo por el que no aportan calorías. Sin embargo, es imprescindible en la dieta, ya produce saciedad, evita la sensación de hambre y previene el estreñimiento.
9. **La sauna adelgaza:** La sauna tiene muchos beneficios para la salud, es depurativa, relajante, aumenta las defensas, etc. pero no adelgaza, los kilos que se pierden al sudar son sólo agua, que se recupera al ingerir líquidos y no elimina la grasa responsable de la obesidad.

Entre las dietas más famosas, encontramos:

**Dieta del Dr. Atkins:** Esta es una dieta muy utilizada por las estrellas de Hollywood.

La regla básica es eliminar completamente de la dieta los hidratos de carbono y permitir un consumo ilimitado de proteínas y grasas. Considera a los hidratos de carbono un veneno para el cuerpo. Se adelgaza por aburrimiento; al aumentar la ingesta de grasa, las personas terminan por aburrirse de los alimentos permitidos y reducen la cantidad de alimentos. Comer carne todo el día acaba por empachar hasta al más carnívoro. Además, al privar al cuerpo de la energía de los hidratos de carbono, éste recurre a las grasas de reserva y proteínas para conseguir energía. Con estas dietas se pierde masa muscular y no la grasa corporal que queremos eliminar.

**Alimentos permitidos:** Los alimentos ricos en grasa y proteínas (carnes, pescados, lácteos y huevos)

**Alimentos prohibidos:** Alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, cereales, pasta, arroz, patatas, verduras, frutas, etc.)

**A favor:** Se pierde peso rápidamente y es la predilecta de los amantes de la carne y los embutidos que no disfrutan con las frutas y verduras.

**En contra:** Produce cetosis en la sangre. Aumenta el colesterol LDL (malo) y el ácido úrico en sangre. Apenas contiene fibra y provoca estreñimiento. Es deficiente en vitaminas E y C y minerales como calcio, magnesio y potasio. Es una dieta imposible de seguir por los deportistas al prohibir los hidratos de carbono que son la fuente de energía básica para la actividad física, y porque produce pérdida de masa muscular.

**Puntuación:** 6 sobre 10.

**Dieta de Montignac:** Es una dieta popular en Europa gracias al libro "Cómo adelgazar en comidas de negocios". Está basada en la dieta del Dr. Atkins, una dieta disociada que consiste en evitar la mezcla de lípidos y glúcidos (mantequilla con pan) para evitar que la insulina que segrega el páncreas transforme la energía en grasa de reserva. Se clasifican los alimentos en siete grupos y se siguen las reglas para no mezclar. La fruta se toma en ayunas.

**Alimentos permitidos:** Los ricos en proteínas y grasas como quesos, embutidos, carnes rojas, mantequilla, mayonesa, etc.

**Alimentos prohibidos:** Las mezclas que combinen los hidratos de carbono con lípidos o proteínas. Limita el consumo de frutas y verduras.

**A favor:** Se puede hacer durante toda la vida y ayuda a las personas con problemas digestivos a comer ordenadamente.

**En contra:** No tiene base científica. Los alimentos se digieren igual en el estómago aunque estén mezclados. Puede llegar a ser desequilibrada si abusas de un grupo de alimentos y puede provocar un aumento del colesterol LDL, los triglicéridos y el ácido úrico. No es recomendable para personas con problemas circulatorios o cardiovasculares.

**Puntuación:** 7 sobre 10

**Dieta del Dr. Hay:** Es una dieta disociada naturópata basada en Montignac, se la conoce también como la anti-dieta. Se basa en una "ley de la naturaleza" que impide mezclar proteínas junto los hidratos de carbono en las comidas. Diferencia estos alimentos por el pH que requieren para la digestión, ácido para las proteínas, alcalino para los hidratos de carbono y neutro para las verduras. Asegura que al respetar el equilibrio químico se curan enfermedades como la anemia, el asma, diabetes, reumatismo y enfermedades digestivas entre otras.

**Alimentos permitidos:** Todos, siempre que se respete la regla de no mezclar.

**Alimentos prohibidos:** Ninguno.

**A favor:** Se puede mantener toda la vida. Permite comer de todo.

**En contra:** Las personas con pocas nociones de nutrición deben intentar que sean lo más variada posible.

**Puntuación:** 6 sobre 10

**Dieta de la clínica Mayo:** Hay muchas variantes pero casi todas se basan en consumir huevos preferentemente, además de frutas, verduras y cereales. Prescinde de otros alimentos proteicos diferentes al huevo.

**Alimentos permitidos:** Los alimentos ricos en hidratos de carbono como las frutas, verduras y cereales. Las proteínas se obtienen sólo del huevo.

**Alimentos prohibidos:** Los alimentos proteicos como la carne, pescados y lácteos.

**A favor:** Se pierde peso rápidamente y es adecuada para los adictos a los hidratos de carbono.

**En contra:** Es muy pobre en proteínas. No se pierde grasa, sino agua, proteínas y glucógeno, por lo que disminuye la masa muscular y se produce flacidez y carencias proteicas.

**Puntuación:** 6 sobre 10

**Monodietas:** Son aquellas que se caracterizan por comer un sólo alimento cada día, sin límite de cantidad. Un día puedes comer fruta, otro carne, otro huevos, etc. Es una dieta disociada e hipocalórica que adelgaza por la monotonía que produce la alimentación.

**Alimentos permitidos:** Todos, siempre que se coman en el día correspondiente.

**Alimentos prohibidos:** Ninguno.

**A favor:** Se adelgaza rápidamente.

**En contra:** No se puede mantener más de una semana y los kilos perdidos se recuperan al volver a la alimentación normal. No tiene base científica y es muy aburrida.

**Puntuación:** 4 sobre 10

**Dieta Zen o macrobiótica:** Es una dieta extrema de vegetarianismo. Combina las ideas de la filosofía zen-budista para sacrificar los alimentos en ying y yang y combinarlos para llegar a un equilibrio con el cuerpo. Consta de una serie de diez dietas consecutivas, de menos tres a más siete (-3 a +7). En cada una se eliminan unos alimentos.

**Alimentos permitidos:** Prácticamente sólo se aceptan los cereales enteros. Los alimentos de origen animal se excluyen al llegar a la dieta +2.

**Alimentos prohibidos:** Según el grado de dieta se van eliminando cada vez más alimentos. El agua está restringida.

**A favor:** Nada. Es incompatible con la vida.

**En contra:** Es una dieta muy peligrosa por las graves carencias que provoca. Es muy baja en proteínas, en calcio, hierro, y carece de vitaminas B12, C, A y D. En Occidente se han descrito casos de muerte en los seguidores estrictos. Que los monjes budistas se mantengan vivos con esta dieta es un misterio para la dietética occidental.

**Puntuación:** 3 sobre 10

**Cronodieta:** Se basa en seguir el ritmo natural del cuerpo. Cada grupo de alimentos tiene un periodo de tiempo al día para ser absorbido adecuadamente. Las grasas y los hidratos de carbono se queman mejor por la mañana, mientras por la tarde se almacenan y engordan.

**Alimentos permitidos:** Todos, siempre que se consuman a la hora concreta.

**Alimentos prohibidos:** Según la hora, varía la prohibición.

**A favor:** Se puede seguir toda la vida porque es variada y completa. Obliga a ordenar las comidas en los comedores compulsivos y a ser conscientes de nuestra alimentación.

**En contra:** No hay evidencias científicas que demuestren la base horaria con la acumulación de grasas. Se adelgaza muy lentamente.

**Puntuación:** 7 sobre 10

**CUIDADO CON EL EFECTO YO-YO!!** ¿Qué es? Provoca una acumulación de grasa corporal cada vez mayor al abandonar cada dieta que os proponemos, por lo que cada vez se pesa más. Saltar de dieta en dieta es una buena forma de engordar. Sí vas a seguir una dieta, piénsatelo bien y ármate de fuerza de voluntad para terminarla cuando hayas conseguido tu objetivo. Entonces, sigue un plan de mantenimiento que te impida volver a ganar los kilos que tan sacrificadamente has perdido