

¿Cómo saber si una dieta es perjudicial para la salud?

Una nutricionista te lo cuenta

A lo largo de nuestra vida, hemos realizado y realizaremos dietas en numerosas oportunidades, por este motivo, es que es de vital importancia que la misma no ponga en riesgo nuestra salud y que, a su vez, logre que el paciente la "adopte" por el tiempo que sea necesario.

Una regla básica en el momento de analizar una dieta es tener en cuenta si la misma puede ser sostenida por un largo período de tiempo o incluso, de por vida. No nos olvidemos que las dietas no sólo sirven para bajar de peso, también pueden ser realizadas por prevención o tratamiento de problemas de salud como hipertensión arterial, colesterol alto, etc.

Vayamos viendo algunas dietas:

Dietas de un sólo alimento:

Proponen que a través de un único alimento (uva, banana, manzana, sopa, etc.), la persona puede obtener todo lo que necesita para vivir saludablemente. Nada más lejos de la realidad, si con un único alimento pudiéramos cubrir todo lo que necesitamos, ¿para que habría tanta variedad en la naturaleza? Todo lo contrario, el consumir un sólo alimento puede llevar a carencias importantes de muchos nutrientes, por ejemplo, carencia de hierro y así generar un cuadro de anemia (ver artículo "Anemia y Fortificación de Harina de trigo") o falta de calcio y predisponer a la osteoporosis (ver artículo "El Calcio en la alimentación"). Por último, no olvidemos lo aburrido que puede resultar comer el mismo alimento durante todo el día, pero... por ¿cuánto tiempo?, una semana, un mes, tal vez más.... Ahora, podrán preguntarse por qué la gente baja de peso con estas dietas, bien, la respuesta es muy simple: porque se aburre de comer lo mismo. Pero una vez finalizada la misma, la persona queda en un estado de ansiedad por la comida y termina por recuperar todo el peso perdido, esto es lo conocido como "efecto rebote".

Dietas que proponen ayunos:

El ayuno nunca es buen aliado del descenso de peso. Cuando la persona ayuna el organismo debe recurrir a sus reservas para poder seguir funcionando. Pero esto no es gratis... Uno de los principales riesgos del ayuno es la deshidratación, recordemos que si por la misma se pierde:

- El 2% del peso corporal, trae alteraciones de la capacidad termorreguladora.
- El 3%, disminuye la endurance.
- Entre 4-6%, disminuye la fuerza y contracción muscular por calor.
- Más del 6%, contracturas graves, agotamiento por calor, golpe de calor y puede llevar al coma.
- Más del 20%, la muerte.

Para más información sobre este tema ver artículo "[Agua e hidratación en el rendimiento deportivo](#)".

Siempre después de un ayuno el apetito aumenta, motivo por el cual la persona termina ingiriendo más calorías, no es negocio.

Dietas disociadas:

El principio en el que se basan estas dietas es el mismo que en las dietas de un solo alimento: el aburrimiento de la persona. En sus versiones más extremas la persona debe dedicar cada día de la semana a ingerir diferentes alimentos, por ejemplo: los lunes sólo carnes rojas, los martes vegetales naranjas, los miércoles lácteos, y así sucesivamente. Los riesgos son los mismos que en las dietas de un sólo alimento.

Dietas Cetogénicas o sin hidratos de carbono:

Este tipo de dietas son las que se basan en alimentos proteicos (carnes, huevos, quesos) y grasos (fritos, fiambres, manteca, aceite, etc.). Al mismo tiempo suspenden la ingesta de hidratos de carbono (frutas y verduras, cereales, azúcares, etc.). Cuando el organismo no recibe hidratos de carbono por medio de la alimentación, tiene que "fabricarlos" a partir de otros nutrientes, en este caso, las grasas y las proteínas. Cuando el organismo genera estos hidratos de carbono a la vez está generando una sustancia de desecho denominada "cuerpos cetónicos" (de ahí el nombre de dietas cetogénicas), lo bueno de estos cuerpos es que actúan como anorexígenos suprimiendo el apetito, pero con lo que hay que tener mucho cuidado es que son neurotóxicos y pueden dañar gravemente la salud.

Por este último motivo, es que este tipo de dietas cayó en desuso, si bien produce un descenso de peso muy rápido, perjudica gravemente la salud.

Dietas de muy bajo valor calórico

Son este tipo de dietas de 600-800 kcal en las que generalmente se ofrecen viandas ya que sino sería casi imposible que la persona consumiera esta cantidad de calorías sin aburrirse del menú. Se han puesto muy de moda ya que consiguen un gran descenso de peso en muy poco tiempo. Hasta acá viene todo bien, pero... ¿cuál es el problema? Al aportar tan pocas calorías, se logra el mismo efecto cetogénico que comentamos anteriormente, pero hay algo todavía más grave. Como se somete al organismo a un estado prácticamente de inanición, el metabolismo basal disminuye (son las calorías que el organismo necesita para mantenerse vivo: es decir, aprende a sobrevivir con menos energía diaria) y se pierde mucha masa muscular; consecuencia de esto es que posteriormente la persona engordará con más facilidad. No son negocio....

Entonces, ¿qué debería tener una dieta para ser apropiada? Bueno, acá van algunas claves:

- Debe incluir **TODOS** los grupos de alimentos (cereales, frutas y verduras, carnes y huevos, lácteos, grasas y azúcares -estos dos últimos en menor proporción-).
- Deben respetar los gustos y hábitos del paciente.
- No ser excesivamente bajas en calorías.
- Ser sostenible a lo largo del tiempo.
- No prometer resultados como por ejemplo: "panza chata", "cola firme", "mejor tono en los brazos": es el cuerpo el que decide cómo bajar, no lo podemos manejar a través de la dieta.
- Y, sobre todo, **SER PERSONALIZADA**.



Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Mercaderes Gubín