La Unión de Consumidores de Andalucía alerta de la peligrosidad de las llamadas "dietas milagro"

Este tipo de regímenes acarrean efectos nocivos para la salud.

Cada vez son más frecuentes las dietas que permiten adelgazar en poco tiempo. Su difusión en los medios unido a la necesidad de eliminar los kilos de más rápidamente, hace que los consumidores recurran a este tipo de regímenes.

Son dietas, que sin ninguna base científica, hacen perder peso en muy poco tiempo.

Desde la Unión de Consumidores Andalucía alertamos de que esto es un efecto ilusorio, porque no sólo no mantienen el adelgazamiento sino que estos métodos sientan las bases para un sobrepeso posterior, además de otras consecuencias nocivas para la salud.

La característica principal de estos regímenes milagrosos es el desequilibrio alimenticio, ya que suele predominar un solo grupo de macronutrientes, provocando un exceso de algunos y la carencia de otros. Destacan principalmente dos tipos de dietas: hiperproteicas, favoreciendo la ingesta de alimentos ricos en proteína (huevos, pescado, carne...) y limitando los hidratos de carbono. Este tipo de dietas presentan hasta cinco veces más la cantidad recomendada de proteínas diarias; y las ricas en hidratos de carbono, favorecen lo contrario, el 80% de las calorías proceden de cereales, legumbres, hortalizas... limitando las proteínas y las grasas.

Este desequilibro provoca efectos nocivos en la salud como el efecto yo-yo, es decir, el peso baja y sube rápidamente sin conseguir mantenerse estable. En el caso de las dietas hiperproteicas la pérdida de peso se acompaña del aumento descontrolado del apetito, además el efecto rebote es rapidísimo recuperando rápidamente el peso perdido.

La Unión de Consumidores Andalucía advierte de los efectos nocivos de las dietas milagro:

 El adelgazamiento que provocan estas dietas es meramente ilusorio. Se pierde principalmente agua, aunque también puede perderse proteínas y músculo, sin embargo, nunca llega a eliminarse la grasa.

 Pueden provocar carencias nutricionales y alteraciones metabólicas.

 Los mareos, hipotensión, fatiga, astenia, alteraciones gastrointestinales, insomnio, ansiedad e incluso trastornos menstruales son algunos de los efectos derivados de las dietas hipocalóricas.

 Las dietas basadas en el consumo de grasas favorecen el aumento del colesterol "malo", así como dolencias cardiovasculares.

 Las regímenes bajos en hidratos de carbonos provocan desde estreñimiento a diversos problemas digestivos graves.

 Los regímenes ricos en hidratos de carbono y bajos en proteínas puede aumentar los niveles de ácido úrico provocando consecuencias renales.

 Las dietas milagro, en general, provocan el aumento de la anemia debido a la supresión de determinados grupos de alimentos de la dieta.

Por eso, la Unión de Consumidores de Andalucía hace algunas recomendaciones para lograr una dieta sana:

 Ponerse en manos de un especialista.

 Ingerir alimentos provocando un equilibrio de hidratos, grasas y proteínas: 50-55% de hidratos de carbono, 30-35% de grasas y 10-15% de proteínas.

 Realizar cuatro o cinco comidas al día para evitar alterar los niveles de glucosa y los ataques de hambre.

 Ajustarse en lo posible a la dieta mediterránea (frutas, verduras, legumbres, pescado, aceite de oliva).

 Tener en cuenta los alimentos que nunca pueden faltar en nuestra dieta: frutas y vegetales, productos integrales como pan, grasas naturales, legumbres, proteínas (leche, pescado blanco, huevos...).

 No olvidar la necesidad de una fase de mantenimiento tras la dieta, ya que es preciso para afianzar los nuevos hábitos alimenticios.