



# Dietas: mitos y realidades



Las fórmulas para adelgazar siempre son 'trending topic' en la red: dietas, consejos para tener hábitos saludables, supuestos superalimentos y apps para móvil que prometen ayudarnos a la hora de perder peso. Profundizamos un poco más sobre algunas de las dietas que están de moda y de los peligros que conllevan.

## consejos



Bajo control

Recomendaciones

## dietas



Vegana

Hiperproteica

Détox

Ayuno intermitente

# Regímenes bajo control



El organismo necesita ingerir constantemente **sustancias básicas** para su buen funcionamiento como son los **hidratos de carbono, las proteínas y las grasas**.

También es necesario tomar vitaminas, antioxidantes y otros nutrientes importantes para que realice funciones de las llamadas 'no vitales' como pueden ser el crecimiento del pelo o las uñas, entre otras.

En el campo de la nutrición, además de estos aspectos puramente energéticos referidos a las calorías, se tienen en cuenta otros como el aporte al organismo de todo lo que éste demanda para su correcto desempeño. También la forma de ingerir, ya que es mejor efectuar cinco comidas al día que dos o tres, así como realizar una **distribución calórica** de más a menos a lo largo de la jornada.



# Recomendaciones generales

Para llevar una alimentación equilibrada se aconseja sustituir el azúcar por sacarina, no tomar bebidas gaseosas ni zumos de conserva y evitar el alcohol (un vaso de vino son 70 calorías y uno de whisky, 100). Asimismo, se recomienda **beber bastante agua** entre las comidas, entre uno y dos litros al día; preparar los alimentos cocidos, a la plancha o al horno y evitar los guisos. Cuando el objetivo es la reducción del peso corporal, **el ejercicio es otro de los grandes aliados**. Debe ser de **intensidad media y diario**, compatible con una dieta baja en calorías.

## ¿Qué debes tener en cuenta a la hora de seguir una dieta?

- Un hombre, por norma general, tiene un metabolismo basal mayor, es decir, su cuerpo en reposo quema más calorías que el de una mujer.
- También se debe tener en consideración el ejercicio físico para poder calcular así el gasto calórico total y hacer una restricción adecuada.
- En cuanto al aporte de otros nutrientes, durante el embarazo, la lactancia y la menopausia hay que asegurar una ingesta suficiente de calcio y hierro, entre otros.

La recomendación que hacen los especialistas a la hora de comenzar un régimen es **ponerse en manos de un profesional**. Conviene huir de aquellos métodos que prometen perder todos los kilos acumulados durante años en unas pocas semanas, ya que el efecto rebote está asegurado.

# Dieta vegana



La dieta **vegana** es un tipo de alimentación que **no incluye ningún producto animal ni que provenga de los animales**, es decir, no se admiten derivados como los huevos, la leche o la miel. Por tanto, consiste en vegetales, setas, legumbres, frutas, cereales, frutos secos y productos derivados de plantas, como el tofu y la bebida de almendra o soja.

Existen diversos factores que han contribuido al incremento de personas veganas, como la inclusión de productos veganos en supermercados y la creencia de que supone un beneficio para la salud, ya que se asocia la dieta vegana con la dieta sana porque su base se encuentra en nutrientes saludables como las vitaminas y la fibra. Sin embargo, esta asociación es bastante errónea. **El que una dieta omita el consumo de carne y productos de origen animal no la convierte en saludable de manera instantánea.** Una dieta realmente sana debe proporcionar al cuerpo humano todos los nutrientes que necesita. Así, existe cierta controversia debido a que hay un riesgo cuando no se consumen sustancias que se encuentran principalmente en los productos de origen animal como las grasas, el calcio o las proteínas.

## ¿Omite nutrientes esenciales?

Bien pautada y planificada, una dieta vegana podría llegar a ser com-

pleta y saludable, aunque es complicado. Se pueden obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita si se lleva con rigor. Sin embargo, es importante recordar que dejando de comer productos de origen animal podemos perder la ingesta de los siguientes nutrientes, y por eso se deben sustituir por alimentos de origen vegetal:

- **Hierro:** El hierro lo conseguimos en decenas de alimentos como verduras de hoja verde, legumbres, frutos secos y algunos cereales. Además, el consumo de vitamina C puede ayudar en la capacidad del cuerpo para absorber el hierro que proviene de estos alimentos.
- **Calcio.** El calcio también abunda en frutos secos, semillas, verdura, productos integrales y legumbres. Algunos vegetales ricos en calcio de fácil absorción son el kale o la coliflor. También podemos encontrar este mineral en bebidas vegetales aunque hay que vigilar su aporte calórico.
- **Proteína.** La proteína la podemos encontrar en los garbanzos, las alubias, los pistachos, la soja, etc., pero hay que tener en cuenta que **la de origen vegetal no es completa (de alto valor biológico) como lo es la animal.** Por ello, para que nuestro cuerpo sea capaz de utilizar la proteína vegetal ha de combinarse con otras fuentes de proteínas en la medida adecuada, como podrían ser los cereales. Otro dato a tener en cuenta es que aun-

## Ventajas nutricionales

- Se reduce la ingesta de grasas y colesterol. Las grasas saturadas se encuentran principalmente en la carne o el queso, por eso, al eliminar su consumo disminuimos el riesgo de sufrir colesterol alto.
- Aumenta la toma de fibra y vitamina C. Al comer muchos vegetales, legumbres y fruta incrementamos la fibra y algunas vitaminas que consumimos, con lo que conseguimos un sistema inmunológico más fuerte.

que las legumbres contengan proteína también tienen muchas más calorías que las de origen animal, y las raciones habituales de estas últimas son menores. Es decir, 100-150 gramos de carne sería una ración normal mientras que esa misma cantidad de legumbres es una exageración, lo cual hace que el aporte proteico sea menor.

- **Vitamina B12.** Es la única que debemos tomar de forma habitual mediante suplementos, siempre bajo el control de un nutricionista.

# Dieta détox



La **détox** es una de las 'dietas milagro' que continúa ganando adeptos, a pesar de que los profesionales de la salud han reiterado su peligrosidad y desmontado los supuestos beneficios que promulga. El eslogan estrella de este régimen **hace referencia a la supuesta necesidad de desintoxicar o depurar nuestro organismo a base de batidos de frutas y verduras**, proponiendo una ingesta exclusiva de este tipo de preparados durante varios días a la semana, de forma que se conviertan en sustitutos de la alimentación habitual diaria.

Asimismo, la dieta détox anima a combinar esta práctica con el consumo de agua con limón para depurar el hígado o té combinado únicamente con frutas y verduras hasta alcanzar el peso deseado. A esto se suma **la peligrosa práctica de añadir sustancias como carbón activo**, utilizado para los lavados gastrointestinales, en algunos zumos preparados, aludiendo a una mayor efectividad.

## Lo que le ocurre a nuestro organismo

Seguir este régimen durante un tiempo prolongado es peligroso para la salud. Además de la restricción de los grupos de alimentos necesarios para el buen funcionamiento del organismo, se trata de una dieta excesivamente hipocalórica que provocará un **efecto rebote inmediato** en nuestro peso cuando la interrumpamos.

Pero, además de esta temida consecuencia, la dieta détox tiene más efectos en nuestro cuerpo que pueden llegar a ser muy peligrosos:

- **Deshidratación:** Cuando eliminamos de nuestra alimentación productos tan básicos como la carne, el pescado o las legumbres y los sustituimos por batidos, estamos ingiriendo un exceso de líquido que puede provocarnos problemas intestinales y conseguir que nos deshidratemos.
- **Exceso de ácido oxálico:** El oxalato o ácido oxálico está presente en gran medida en algunas verduras como espinacas, acelgas o la remolacha. Este ácido orgánico hace que no se absorban correctamente algunos minerales tan importantes como el calcio o el magnesio. Además de que la falta de absorción de estos minerales supone un peligro para nuestra salud, el exceso de ácido oxálico puede provocar consecuencias graves como la formación de piedras en el riñón.
- **Desequilibrio nutricional:** Esta dieta no aporta la suficiente y correcta proporción de hidratos de carbono, proteínas y grasas para afrontar el gasto energético diario con garantías.
- **Pérdida de masa muscular:** Cuando el organismo no tiene energía para funcionar, utiliza las reservas de glucosa primero, y las de grasa y proteínas de nuestros músculos después. La restricción de alimentos en la dieta détox hace que se ralentice el funcionamiento del metabolismo y que se produzca un efecto rebote en el que se acumula más rápidamente la grasa cuando volvemos a nuestras pautas habituales de alimentación.

Por último, **es necesario eliminar la creencia de que nuestro cuerpo necesita desintoxicarse** y que puede conseguirlo mediante batidos y zumos. Nuestro hígado, junto a otros órganos como los riñones, se encarga de eliminar toxinas y filtrar residuos metabólicos para que podamos expulsarlos, por ejemplo, a través de la orina.

# Dieta hiperproteica



Se denomina dieta **hiperproteica** a aquella que **aporta más de 1,5 gramos de proteína por cada kilo de peso ideal del individuo**. Una dieta que se considere equilibrada debería incorporar la mitad de las calorías en forma de hidratos de carbono, entre un 15% y un 20% como proteínas y el resto serían grasas. Los peligros de la dieta hiperproteica se basan en la ruptura de este equilibrio en favor de las proteínas prohibiendo, en la mayoría de los casos, los alimentos ricos en hidratos de carbono.

A raíz de la dieta Dukan, que basa su éxito en provocar un estado de cetosis, este tipo de regímenes adquirieron una gran popularidad. El organismo genera un exceso de cuerpos cetónicos al utilizar las grasas como combustible en vez de la glucosa que aportan los hidratos de carbono. Estos compuestos son los que producen la sensación de saciedad pero también aumentan la acidez de la sangre, por lo que pueden llegar a generar complicaciones graves.

La comunidad médica ya ha alertado de que numerosos estudios poblacionales (algunos con más de 40.000 individuos) han demostrado

que, si bien en un principio son muy efectivas para el control del peso, esta bajada no se mantiene en el tiempo. Los peligros de la dieta hiperproteica se relacionan con riesgos importantes a nivel renal, óseo o cardiovascular, a lo que se une la posibilidad de generar ciertos tumores en el aparato digestivo o en la zona intestinal.

Por tanto, estas dietas no están indicadas en ningún tipo de persona. Uno de los primeros síntomas que alerta de que no se están haciendo bien las cosas suele ser un ataque de gota, sobre todo en personas con antecedentes o predispuestas a tenerlo. Además, el estado de cetosis al que llevan tiene sus propios síntomas:

- Cansancio
- Dolor de cabeza
- Halitosis
- Sabor metálico en la boca
- Orinar con mucha frecuencia
- Mareo
- Problemas de sueño...

## Control médico para evitar riesgos

Por desgracia, a pesar de las innumerables campañas que ha hecho el [Ministerio de Sanidad](#) y de la labor de numerosas sociedades científicas advirtiendo de los peligros de la dieta hiperproteica, son todavía muchas las personas que siguen este tipo de regímenes sin ningún control médico, poniendo en riesgo su salud.

Uno de los mitos es que, además de producir una importante sensación de saciedad –aunque hay que advertir que es efímera–, consigue mantener mejor la masa muscular. Esto no ha podido demostrarse y los resultados son contradictorios.

# Dieta del ayuno intermitente

El ayuno **intermitente** consiste en **establecer unos periodos que se repiten y no son consecutivos durante los cuales no se ingieren alimentos**. En estos espacios de tiempo tan solo se permite tomar bebidas no azucaradas, como infusiones o agua.

En principio, este régimen **no elaboraría una lista de alimentos prohibidos** en los periodos en los que sí se puede comer, aunque por supuesto darse festines que compensen el hambre pasada en el periodo de ayuno **puede provocar el efecto contrario al deseado**. Seguir una cierta disciplina y comer sano será pues clave para lograr que este método para perder peso funcione.

## ¿Qué dice la ciencia sobre esta práctica?

Pese a que aún no se cuenta con resultados concluyentes que sostengan por completo los beneficios que podría procurar el ayuno intermitente, sí existen indicios que hacen pensar que podría ser un aliado interesante en la lucha contra el sobrepeso **en adultos con buena salud** (y es importante recalcar la importancia de la opinión del facultativo a la hora de empezar esta o cualquier otra dieta).

En cambio, los embarazos, los trastornos alimenticios, enfermedades crónicas e incluso la edad pueden ser incompatibles con esta práctica. Además, se investiga –aún sin resultados definitivos– **si el ayuno puede ayudar a mejorar nuestra salud**, debido a los cambios que se producen en nuestro cuerpo cuando dejamos de comer.

## ¿Qué ocurre en nuestro organismo?

Los mecanismos que sufren alteraciones son los siguientes:

- Se aumenta el consumo de la grasa corporal, al no tener aporte calórico, y por tanto se produce una disminución de su porcentaje (puesto que utilizamos el tejido adiposo para producir energía). Se presume que puede ser especialmente beneficioso al **consumir grasa visceral**.
- Si bien nuestro organismo se adapta a la ausencia de alimentos **bajando el gasto energético**, con el ayuno intermitente este efecto no llega a producirse (al contrario de lo que ocurriría con un ayuno prolongado), consumiendo energía de forma habitual durante los periodos de ayuno. La clave es que al organismo no le dé tiempo a economizar en su consumo de energías.
- Por otro lado, algunas personas encuentran satisfacción o beneficio en **el hecho de seguir un horario y unas reglas**, haciéndoles sentir mejor.

Estos podrían ser los mecanismos interesantes de cara a lograr una pérdida de peso. Sin embargo, quienes se embarquen en esta disciplina se enfrentarán a picos de azúcar, sensación de hambre acuciante y otras posibles molestias como dolores de cabeza. En cualquier caso, recomendamos siempre planear un cambio de este tipo de la mano de un facultativo que nos aconseje si seguir o no esta tendencia y cómo y qué comer en las horas o los días en los que sí está permitido.

Por supuesto que abusar de esta práctica puede tener efectos muy adversos para el organismo, como la desnutrición o la pérdida de masa muscular.



## Tipos de ayuno intermitente

Según se estructuren los periodos de ayuno, los más extendidos son los siguientes:

- **Ayuno 16/8 o 18x8:** Solo **podemos comer durante ocho horas al día**. De ese modo, a lo largo de dieciséis horas (que incluirán las de sueño) no ingeriremos alimentos. Por ejemplo, se puede comer desde las 12:00 hasta las 20:00, periodo en el podríamos preparar unas 2 o 3 comidas.
- **Ayuno 5/2 o 5x2:** En este caso **se ayuna dos días completos a la semana**, frente a los otros cinco donde sí se come. Es recomendable vigilar la actividad deportiva en los días de ayuno y nunca establecerlos de forma consecutiva. Se podría ayunar martes y viernes y comer de forma normal el resto de días de la semana.

En IMQ contamos con un **amplio abanico de profesionales de Endocrinología y Nutrición**, que pueden atenderte de forma presencial o a través de videoconsulta. Ponte en buenas manos para adelgazar y adoptar hábitos de alimentación saludables.

[canalsalud.imq.es](https://canalsalud.imq.es)



[www.imq.es](https://www.imq.es)

