

DIETAS MILAGRO

El próximo 28 de mayo se celebra el Día Nacional de la Nutrición, dedicado este año a advertir sobre el peligro real que suponen las dietas milagro. Tenemos que convencernos de que no existe ningún método milagroso para perder peso.

Adelgaza de forma saludable

La sociedad actual quiere adelgazar a cualquier precio, así somos capaces de "torturarnos" comiendo un solo alimento durante días o dejar de ingerir por capricho. Nos creemos más lo que dicen los famosos a través de la televisión, que a los profesionales sanitarios del área de la Nutrición. Esta séptima edición del Día Nacional de la Nutrición quiere poner de manifiesto el peligro real que tiene seguir a largo plazo una "dieta milagro".

¿Qué son las dietas milagro?

Se caracterizan por ser dietas muy restringidas en energía, desequilibradas en algunos nutrientes y por excluir numerosos alimentos necesarios para el organismo. Los ejemplos más claros de dietas milagro son aquellas que se anuncian en los medios de comunicación con resultados rápidos y milagrosos, o las que vienen avaladas por un personaje popular. Según la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) estas dietas son peligrosas y no sólo no consiguen cambiar los malos hábitos, sino que acentúan los errores.

Aprende a identificarlas:

- Carecen de rigor científico.
- Prometen adelgazar sin esfuerzo.
- Se ayudan de una amplísima difusión publicitaria, para convencer a la población de que estas dietas van a mejorar su imagen rápidamente y sin esfuerzo.
- No satisfacen las necesidades nutricionales, ya que no son dietas equilibradas.
- Por lo general, estas dietas son ricas en grasas saturadas, proteínas de origen animal y deficitarias en vitaminas y minerales.
- No modifican los malos hábitos.
- Acentúan los errores.
- Si se mantienen mucho tiempo pueden producir: alteraciones cardiacas, renales, óseas, hepáticas, pueden empeorar algunas alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento) entre otros efectos adversos.

Tu salud en riesgo

La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) advierte que seguir estas dietas milagro durante

Peligrosas para tu salud

largo tiempo, podría aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal, hepático y osteoporosis.

Por su parte, la **Asociación Americana del Corazón** en un estudio que realizó a 22.944 personas durante 10 años, concluyó que el consumo prolongado de dietas pobres en carbohidratos y ricas en proteína se asoció a un incremento en la mortalidad total.

Lucio Cabrerizo de la **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** opina que si se mantienen estas dietas en el tiempo "pueden llegar a alterar gravemente la presencia de minerales y electrolitos. Además, conllevan una reducción de la masa muscular e incluso llegan a producir alteraciones cardíacas".

Decálogo saludable

La formación de buenos hábitos alimentarios es un excelente instrumento para prevenir enfermedades y promover la salud en la población. Conciénciate de que no existen alimentos buenos y malos, todos son necesarios para gozar de una buena salud en la cantidad adecuada para controlar nuestro peso corporal.

1. Diariamente, consume cereales (preferiblemente integrales) y pata-

tas, hortalizas, frutas, leche y derivados lácteos (mejor si son desnatados) y aceite de oliva.

2. Opta por ensaladas y/o hortalizas como guarnición en lugar de patatas fritas.

3. Varias veces a la semana, toma legumbres, frutos secos, pescados, huevos y carnes magras.

4. Modera el consumo de pasteles,

ría, bollería, azúcares, carnes grasas y bebidas refrescantes.

5. Mantén una buena hidratación tomando como mínimo dos litros de agua al día.

6. Practica ejercicio físico moderado (caminar, correr, montar en bicicleta, tenis, fútbol, bailes de salón...) diariamente y ajusta la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad que realices. De esta forma, mantendrás el peso corporal en los niveles deseables.

7. Realiza cuatro o cinco comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. No olvides desayunar, porque te ayudará a lograr un adecuado rendimiento físico e intelectual. En la cena elige alimentos fáciles de digerir como verduras cocidas, sopas, pescados y lácteos.

8. Haz más saludables tus preparaciones culinarias prefiriendo la plancha, el horno, la parrilla, el papillote, etc. Utiliza aceite preferentemente aceite de oliva.

9. Vigila el volumen de los platos: procura no repetir dos veces del mismo plato y que las verduras ocupen la mayor parte del mismo.

10. El momento de comprar los alimentos es decisivo porque: es cuando deberás elegir las opciones más nutritivas y saludables y te ayudará a planificar los menús de la semana. ☒

Día Nacional de la Nutrición

28 de mayo 2008

La FESNAD con la colaboración de sociedades científicas e industrias farmacéuticas, pone en marcha la séptima edición del Día Nacional de la Nutrición, el próximo 28 de mayo. Bajo el lema "Tu Dieta es Tu Vida, ¡Cuidala!" quiere mostrar a la población que las denominadas "dietas milagro" son un engaño sin ningún valor científico demostrable y son un auténtico peligro para la salud. Este día quiere animar a aquellas personas que realmente necesiten adelgazar a consultar a los especialistas en nutrición con formación específica en la materia, para que les asesoren en cuanto al régimen nutricional y los hábitos de vida más saludables que deben mantener en su caso particular.

Colaboradores:



28^{de} mayo de 2008 Día Nacional de la Nutrición 7^a edición