

# La mejor dieta se hace día a día

J. V. Echagüe

MADRID- Retrocedamos once siglos atrás. Guillermo el Conquistador, visiblemente obeso, tuvo la ocurrencia de experimentar con una «dieta» creada por él mismo: meterse en la cama y no consumir nada más que alcohol. El duque de Normandía no tenía a su alcance las evidencias científicas con las que contamos hoy para saber que lo que estaba haciendo era un completo disparate. Sin embargo, a tenor del furor que causan hoy las llamadas «dietas milagro», ¿tanto hemos cambiado en realidad? La Dukan, la enzima prodigiosa, la Atkins, la «dieta de las novias»... La última en llegar, «Seis semanas para convertirte en un pibón», ha vendido seis millones de ejemplares. A día de hoy, los expertos en dietética coinciden en señalar que ninguna posee rigor científico. Entonces, ¿cuál es la auténtica «dieta milagro»? «La mejor dieta es la que se puede mantener el resto de nuestra vida», afirma la profesora Carmen Cuadrado, nutricionista de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid.

Vaya por delante que las «dietas milagro» pueden dar resultado... siempre a corto plazo. Como explicaron en las jornadas «Verdades y mentiras sobre las dietas de adelgazamiento», celebradas en la Universidad CEU San Pablo y organizadas por la Cátedra Tomás Pascual Sanz, con estos regímenes se pierde peso en poco tiempo principalmente debido a la pérdida de agua y glucógeno; sin embargo, los «depósitos» de grasa corporal, los que realmente debemos perder si queremos adelgazar, se mantienen. Además, la pérdida de peso se debe en buena parte al «efecto placebo», o refuerzo psicológico que la persona siente al recordar que está intentando mejorar su imagen. Y mientras, los «inventores» de dietas hacen caja: «Cada año gastamos más de 2.000 millones de euros en productos milagro», afirma el Dr. Lucio Cabrerizo, del Hospital Clínico San Carlos.

Pocos dudan ya del «efecto yoyó» de la mayoría de las dietas «milagrosas». Mientras seguimos este régimen, nuestro organismo reacciona rápidamente y, como «mecanismo de defensa», disminuye el metabolismo para «gastar menos» y contrarrestar esa deficiencia energética. Con ese metabolismo «disminuido», cuando volvemos a la dieta normal, nuestro organismo

## Los efectos en el metabolismo



**El síndrome metabólico**  
Engloba una serie de patologías caracterizadas por desórdenes metabólicos

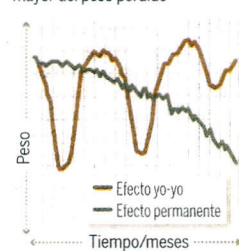
La causa principal es el exceso de peso (comida rápida, el estresante ritmo de vida, el sedentarismo) y la concentración de grasa en la zona abdominal

### ¿Cómo detectarlo?

- Obesidad central o androide
- Hipertigliceridemia
- Valores bajos en sangre de HDL o colesterol bueno y cardioprotector
- Hipertensión arterial
- Hiperglucemia en ayunas

### Efecto yoyó

Una vez se abandona la dieta milagro, nuestro organismo pone en marcha mecanismos fisiológicos para compensar el período de restricción que se ha sufrido. La persona come más, lo que provoca una recuperación mayor del peso perdido



Fuente: Universidad CEU San Pablo



Los regímenes de moda no sólo producen el «efecto yoyó», también pueden traer consigo problemas hepáticos y renales

## EL MÉTODO 5:2: COME LO QUE QUIERAS CUANDO QUIERAS

El método de adelgazamiento 5:2 permite comer todo lo que se quiera, cuando tú quieras, o al menos así es como lo anuncian. El doctor Michael Mosle creó esta dieta que consiste en un ayuno intermitente. Es decir, con este plan se restringen las calorías durante dos días a la semana no consecutivos. Los otros cinco días se puede comer de forma normal. Pese a que las calorías recomendadas para un adulto al día son 2.000, con el método 5:2 se pretende restringir 500 calorías en las mujeres y 600 calorías en los hombres durante dos días a la semana.

mo pone en funcionamiento mecanismos fisiológicos para compensar la carestía anterior. Por ello, comemos más y con peores consecuencias, pues recuperamos más peso del perdido.

Pero, aparte de volver a engordar, ¿nuestra salud se resiente? Dietas como la Dukan han supuesto una «mitificación» de las proteínas como la base de la alimentación, mientras que los hidratos han quedado «marginados». Y nuestro organismo «no está preparado para hacer frente a tanta proteína que no puede usar», afirma Cuadrado. Así, cuando la proteína sigue su proceso metabólico y tiene que excretarse, hay dos órganos «que van a resultar especialmente dañados»: el hígado, porque tiene que metabolizar toda la proteína extra que le está llegando (a nivel hepático tiene una sobrecarga); y el riñón, que también «sufriría» al excretar tantas proteínas. Por ello, dentro de esa «dieta de por vida» que deberíamos mantener, la experta señala los parámetros aceptados por los organismos internacionales, basados en el aporte energético que precisamos: las proteínas deben aportar entre el 12% y el 15% de la energía; los lípidos, entre el 30% y el 35%; y los hidratos de carbono, evitados en todas las «dietas milagro», entre el 55% y el 60%. Según la experta, siempre que veamos el reclamo de «pierda 7 kilos en 7 días» tenemos que desconfiar. Y es que la pérdida de peso debe de ser gradual y no exceder del kilo por semana.

## El análisis

Gregorio Varela

## ¿Dieta mediterránea?

● **¿La única solución para perder peso es mantener una dieta equilibrada el resto de nuestra vida?**

—Para ser más concretos, sería la dieta mediterránea. Pero hay que evitar que sea monótona. Además, es la que ha funcionado desde hace miles de años. Cuando optamos por otro tipo de dietas, es

meterse por lugares que aún desconocemos. Y eso es peligroso.

● **¿Qué se entiende por dieta mediterránea?**

—Un consumo importante de frutas y verduras, una ingesta moderada de carne (sobre todo carnes rojas y derivados) y un consumo frecuente de pescado.

● **¿Se ha abusado de la palabra**

«añadir» en detrimento de «sustituir» en determinados alimentos?

—Es algo que ha venido ocurriendo en muchos foros de alimentación. Tenemos que sustituir, bien porque nos guste más o bien porque nos convenga más.

\*Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo