

Puede descargar el informe sobre dietas milagro [aquí](#)

Editado por el CGCODN y #SaludsinBulos con motivo del Día de la Nutrición

Las ‘dietas milagro’ que se multiplican en RRSS con la llegada del verano son peligrosas para la salud

- **Tienen efectos secundarios graves como la alteración de la función hepática y renal y pueden provocar TCA**
- **Las principales dietas milagro son: las disociadas, las excluyentes y las hipocalóricas**

Madrid, 8 de junio de 2023. Las ‘dietas milagro’ son peligrosas para la salud porque favorecen los desequilibrios nutricionales y son insostenibles. Este tipo de regímenes se difunden más con la llegada del verano. Así lo aseguran el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) y el Instituto #SaludsinBulos, que han editado el informe ***Dietas milagro: promesas y riesgos*** con motivo del Día Nacional de la Nutrición, que se celebra hoy 8 de junio. “Las redes sociales y los retos virales que circulan sobre todo en los *reels* de Instagram o los vídeos de TikTok se han convertido en un altavoz para las ‘dietas milagro’, que resultan muy peligrosas para la salud de quienes las siguen. Por ello, desde #SaludsinBulos recomendamos afrontar la pérdida de peso de la mano de un dietista-nutricionista”, asegura Carlos Mateos, coordinador del Instituto #SaludsinBulos.

El trabajo editado por estas dos entidades resume las principales características de estas pautas de alimentación. “Prometen perder peso en poco tiempo y sin esfuerzo y restringiendo total o parcialmente alimentos o grupos de alimentos básicos como las legumbres, cereales o frutas y hortalizas. Resultan peligrosas. Instauran malos hábitos, favorecen los desequilibrios nutricionales y son insostenibles a largo plazo. Suelen ser muy bajas en calorías y limitan de forma extrema la ingesta de alimentos que aportan los hidratos de carbono. Aunque pueden conducir a una rápida pérdida de peso inicial, el peso perdido es principalmente a partir del agua corporal y masa muscular”, indica Alma Palau, presidenta del CGCODN.

Además, estas dietas milagro tienen bastantes efectos secundarios para quienes las siguen. “Producen cansancio y apatía; provocan déficit nutricional; incrementan el riesgo cardiovascular y alteran la función hepática y renal”, alerta esta dietista-nutricionista, que añade que las principales dietas milagro son: las disociadas (ej: Montignac); las excluyentes (ej: Atkins) y las hipocalóricas desequilibradas (ej: Dunkan). “Se trata de dietas muy

restrictivas, monótonas, que suelen abandonarse a corto o medio plazo y que perpetúan la asociación entre salud y peso corporal, y la idea o necesidad de compensar las trasgresiones alimentarias, aumentando el riesgo de trastornos de la conducta alimentaria (TCA)”, apunta Palau.

Por ello, Palau indica qué claves pueden hacernos sospechar de una dieta. “Debemos estar alertas si una dieta promete ‘resultados rápidos, definitivos y sin esfuerzo’. También de aquellas que prohíben alimentos o los restringe mucho, generalmente los ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, patatas...). Este tipo de regímenes no están pautados por un profesional sanitario, sino por alguien que ‘le ha funcionado’. Va acompañada de algún método, libro o producto que es parte de la ‘solución’. Y contradicen las recomendaciones de la nutrición basadas en la evidencia, y no aporta pruebas fiables de su eficacia y seguridad”.

Cómo hacer dieta de forma segura

Ante la proliferación de estas dietas a unas semanas del verano, el CGCODN) y #SaludsinBulos recomiendan cómo hacer dieta de forma segura. “Hay que pedir consejo a un profesional sanitario titulado; no se debe buscar una dieta para unos meses, hay que buscar un cambio de hábitos alimentarios; y por último, se debe rechazar cualquier dieta que contenga uno o varios indicadores de que es una dieta milagro”, añade Carlos Mateos.

El Instituto #SaludsinBulos ya lanzó en 2019 la [***I Guía de los Bulos en Alimentación***](#), en la que se desmontaban las principales falsas creencias sobre la alimentación. La temática relacionada con la nutrición supone más de la mitad (54%) de las fakenews detectadas por los médicos que han participado en el *I Estudio sobre Bulos de Salud*, editado por el Instituto #SaludsinBulos y Doctoralia.

Sobre el Instituto #SaludsinBulos

El Instituto #SaludsinBulos es una iniciativa de la agencia de comunicación COM Salud y la Asociación de Investigadores en eSalud (AIES) para combatir los bulos de salud que cuenta con la colaboración de cerca de 70 organizaciones científicas y sanitarias. Lo hace a través de campañas de concienciación, formación a profesionales sanitarios y pacientes, consensos sobre comunicación, análisis y tecnología para la divulgación, como chatbots, y detección de contenidos falsos.

Sobre el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN)

El Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN) es el órgano de representación de la profesión de dietista-nutricionista en España y de promoción de la salud de la población a través de la alimentación, entre otras acciones, mediante la elaboración y difusión de contenidos sobre nutrición basados en la evidencia científica. En noviembre de 2022 lanzó la campaña “Diet-Ética”, destinada a fomentar y facilitar información fiable a la población, combatir los bulos y evitar el intrusismo profesional en redes sociales.



Para más información:

Rebeca Valenciano. Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas

Tel. 651420448

prensa@consejodietistasnutricionistas.com