

DIETAS MILAGRO

PROMESAS Y RIESGOS



Documento elaborado por el Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas, en colaboración con el Instituto #SaludSinBulos

Mayo 2023

**Diet
Ética**



¿Por qué son peligrosas las dietas milagro?

Las llamadas “dietas milagro” son aquellas que prometen perder peso en poco tiempo, sin esfuerzo y restringiendo total o parcialmente alimentos o grupos de alimentos básicos como las legumbres, cereales o frutas y hortalizas. No sólo no funcionan, sino que resultan peligrosas. Por ello, identificarlas a tiempo es importante para evitarnos problemas de salud que pueden llegar a ser graves.

Suelen ser muy bajas en calorías y limitan de forma extrema la ingesta de alimentos que aportan 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, lo que junto con los numerosos cambios que causan en el metabolismo, produce un efecto rebote al abandonar la dieta, que es lo más habitual.

Es cada vez más habitual encontrar casos de sarcopenia (pérdida crónica de masa muscular) en personas que viven con obesidad y que han seguido dietas milagro en numerosas ocasiones, lo que conduce a problemas funcionales y metabólicos importantes.

Las dietas rápidas son parches que nos auto engañan

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).

Nunca son adecuadas porque instauran malos hábitos, favorecen los desequilibrios nutricionales y son insostenibles a largo plazo, que es donde deben fijarse los objetivos de los planes de alimentación saludables.



Efectos secundarios

- Cansancio y apatía
- Déficit nutricional
- Incremento de riesgo cardiovascular
- Alteración de la función hepática y renal.

Lo más relevante, sin embargo, es la pérdida de oportunidad para seguir una dieta saludable. Y el **riesgo económico**, pues suelen requerir comprar algún producto, libro, etc.

Una alimentación deficiente en nutrientes esenciales afecta negativamente a todos los sistemas de nuestro organismo: nervioso, inmune, integridad de la piel, etc.

En el caso de las mujeres, puede llegar a tener **efectos negativos también a nivel reproductivo**. Además, el posterior efecto rebote conduce a problemas psicológicos como **frustración y baja autoestima**.





¿Qué cosas deben hacernos sospechar de una dieta?

Lo que promete es **demasiado bueno para ser cierto**, "resultados rápidos, definitivos y sin esfuerzos"

Prohíbe alimentos o los restringe mucho, generalmente los ricos en hidratos de carbono (pan, pasta, patatas...)

La dieta **va acompañada de algún método, libro o producto** que es parte de la "solución".

No está pautada por un profesional sanitario, sino por alguien que "le ha funcionado"

Contradice las recomendaciones de la nutrición basadas en la evidencia, y **no aporta pruebas fiables de su eficacia y seguridad**.



El por qué de las dietas milagro

La aparición periódica de métodos y productos milagrosos que prometen soluciones fáciles para el manejo de la obesidad podría deberse a la dificultad para modificar los estilos de vida, la falta de dietistas-nutricionistas en la sanidad pública, así como la alta exposición a entornos obesogénicos, es decir, que promueven el consumo de alimentos insanos y dificultan el acceso a alimentos saludables.

Algunos ejemplos

Dietas disociadas

- Dieta de Hay o Disociada
- Régimen de Shelton
- Dieta Hollywood
- Dieta de Montignac
- Antidieta

Dietas hipocalóricas desequilibradas

- Dieta "Toma la mitad"
- Dieta Gourmet
- Dieta Dunkan
- Dieta Cero

Dietas excluyentes

- Sin lípidos y proteínas, como la Dieta Dr. Pritikin o la del Dr. Haa
- Sin hidratos de carbono, como la Dieta de Scardale, la de los Astronautas, la de Hollywood, la de Atkins, la de Lutz o la de la Proteína Líquida

Hablemos de lo que sí podemos hacer

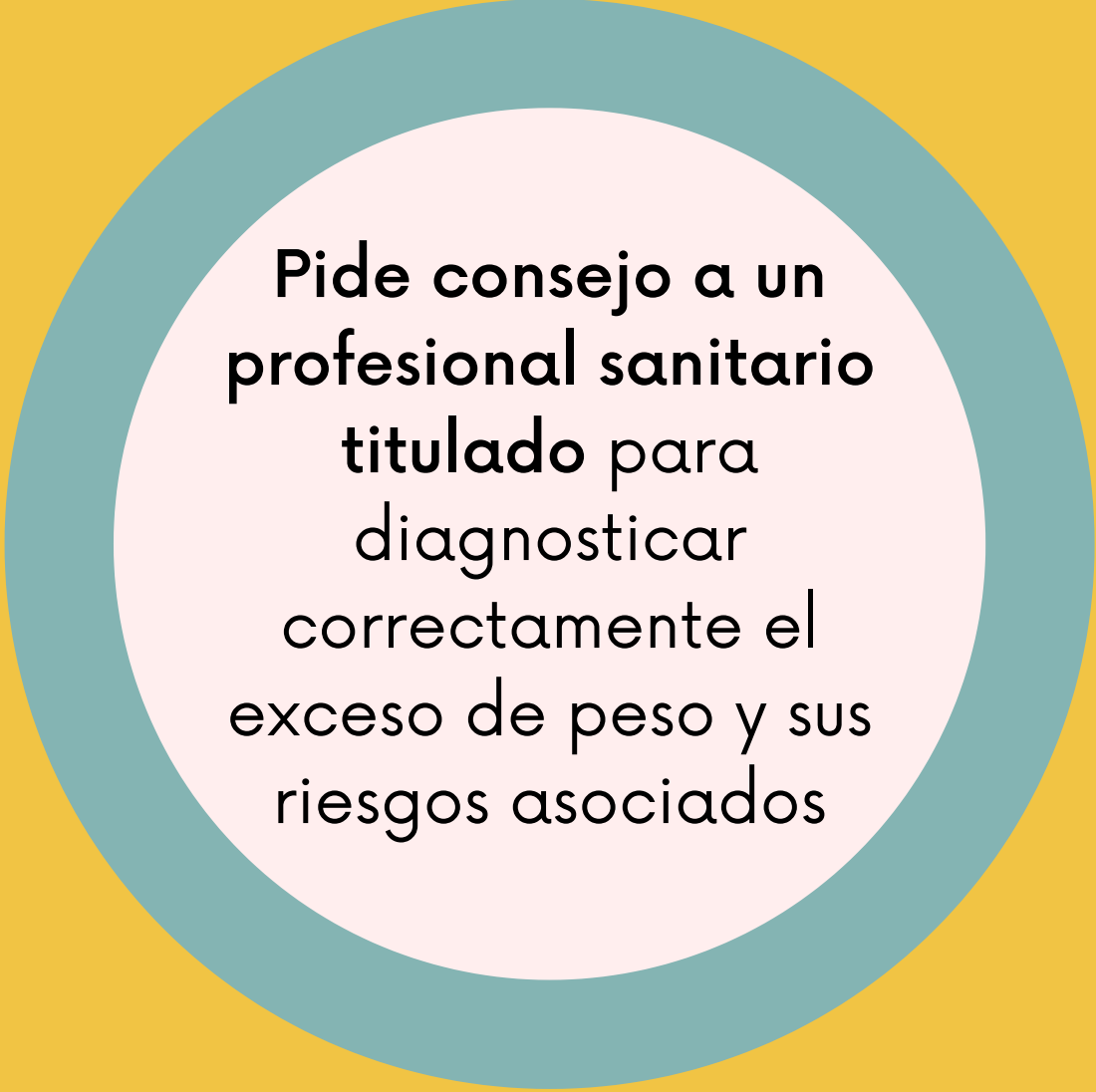
La **dieta hipocalórica equilibrada**, con una reducción ligera o moderada de la energía diaria, personalizada en preferencias, horario, aversiones, capacidad adquisitiva, preferencias de alimentación y conocimientos culinarios, etc., junto con el incremento de la actividad física, es la combinación que mejores resultados tiene a largo plazo.

Un **objetivo realista** y que puede contribuir a reducir el riesgo asociado a la obesidad es la pérdida de 0.5kg a la semana, principalmente de grasa corporal sin que apenas haya modificación del resto de compartimentos corporales.

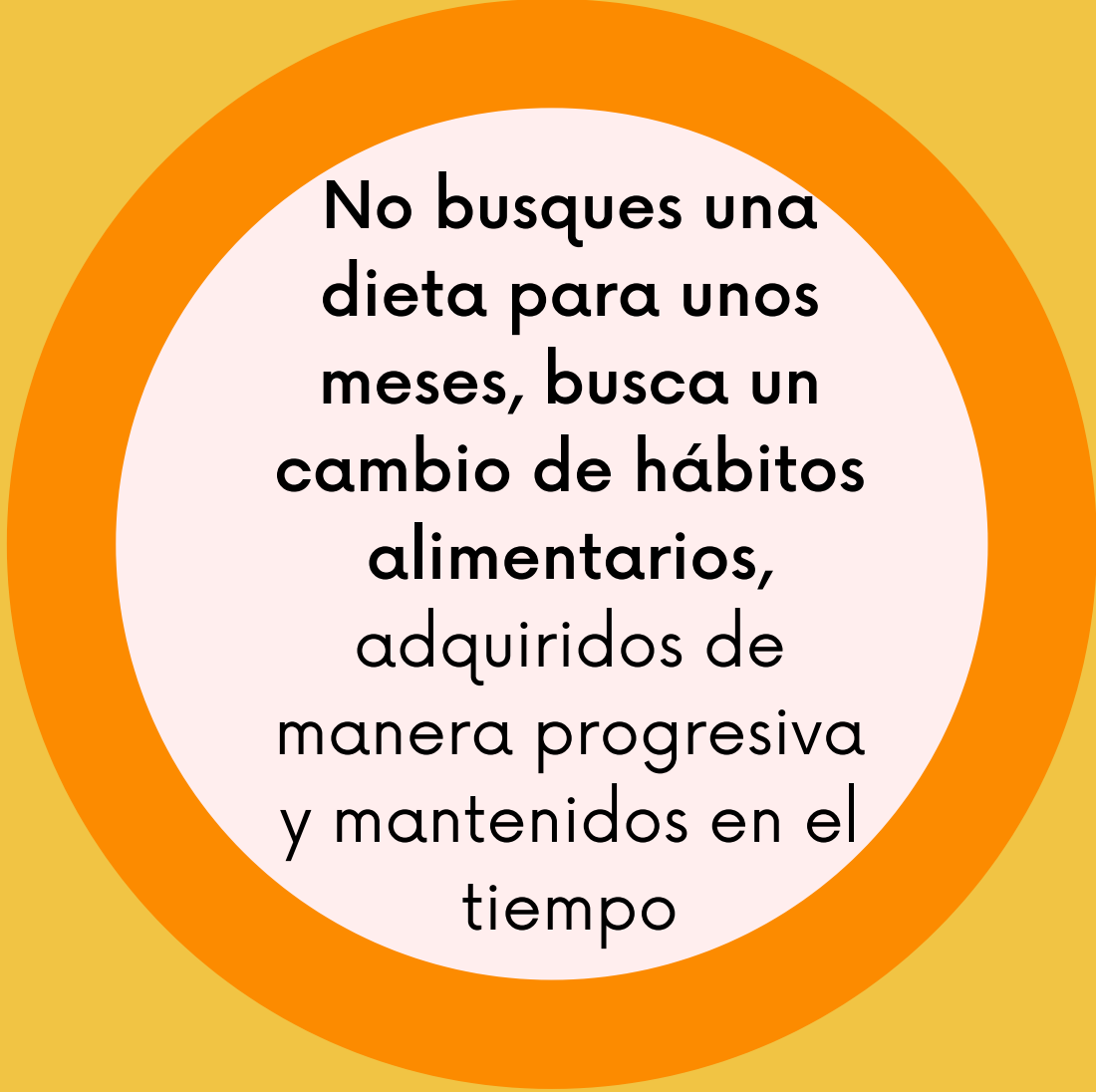
Incluye una amplia **variedad de alimentos saludables frescos y mínimamente procesados**, como frutas, hortalizas, granos integrales y sus derivados, legumbres, etc., así como una selección de **alimentos proteicos** como pescados, huevos y mariscos, **y otros bajos en grasas** como carnes blancas magras y lácteos.

El dietista-nutricionista hace este seguimiento de la composición corporal con instrumentos de medición, y corrige el perfil nutricional de la dieta para evitar o reducir la pérdida de masa magra.

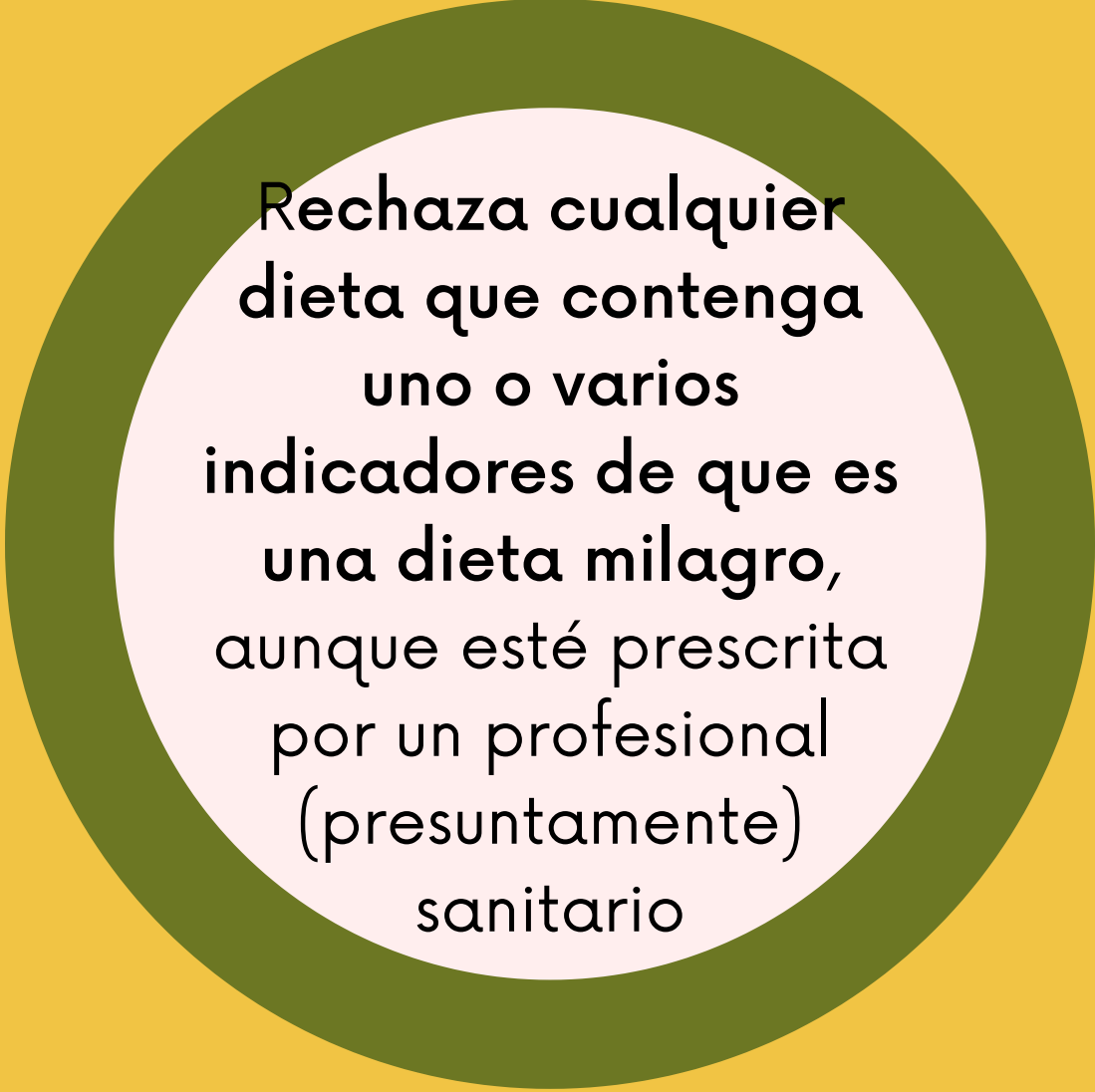
Las claves



Pide consejo a un profesional sanitario titulado para diagnosticar correctamente el exceso de peso y sus riesgos asociados



No busques una dieta para unos meses, busca un cambio de hábitos alimentarios, adquiridos de manera progresiva y mantenidos en el tiempo



Rechaza cualquier dieta que contenga uno o varios indicadores de que es una dieta milagro, aunque esté prescrita por un profesional (presuntamente) sanitario

Las claves

Considera como prioridad reducir el riesgo cardiovascular asociado al exceso de peso (diabetes, hipertensión y dislipemias) y no tanto el aspecto estético

El cambio de hábitos alimentarios debe ser realista e ir acompañado del incremento de actividad física y hábitos de sueño saludables.

Si lo necesitas, acompaña el seguimiento del dietista-nutricionista con un tratamiento psicológico, para abordar la ansiedad, la autoestima, el estrés, etc.

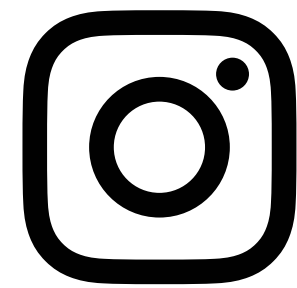
Y tener paciencia

Se necesita tiempo para alcanzar un objetivo sano y duradero. El único milagro que se cumple es el de comer saludable

Aprender a comer de forma saludable te permitirá disfrutar de la comida y potenciar tu salud

Lograr el cambio hacia hábitos alimentarios y de estilo de vida saludables es clave para lograr los objetivos a largo plazo

www.consejodietistasnutricionistas.com
www.saludsinbulos.com



@cgcodn_oficial
@saludsinbulos



SALUD
SIN BULOS



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES DE
Dietistas-Nutricionistas

**Diet
Ética**
