

## Las dietas "milagro" y el deporte sin control protagonizan la puesta a punto para el verano

Uno de cada cuatro españoles ha decidido ponerse a dieta pensando en el verano, según un estudio elaborado por la profesora Concha Navarro, catedrática de Farmacología de la Universidad de Granada. Los expertos advierten de los elevados riesgos de las dietas milagro y el deporte sin control. Los gimnasios y las clínicas de cirugía estética ven aumentada su afluencia durante estos meses.

Macarena Funes - 15-06-2010

reenviar | imprimir

Las famosas dietas milagro pueden resultar bastante peligrosas y **acabar provocando un efecto contrario** al que se pretende. Y es que "los milagros no existen. Hay personas que por perder dos o tres kilos pierden salud. Adelgazar mucho y muy deprisa es facilísimo, pero nunca te dicen lo que te estás jugando. Una dieta milagro puede derivar en problemas digestivos, renales, cálcicos e, incluso, cardíacos", comenta Nuria Pardillo, especialista en nutrición y dietista, según publica el diario ABC.



culto

Por su parte, Jesús Román presidente de la Fundación Alimentación Saludable, advierte que estas dietas son una "barbaridad" desde el punto de vista **nutricional, estético y educativo**.

La practica del ejercicio sin ningún control, según los expertos, **puede ser también una actividad de alto riesgo** si nuestro organismo no está acostumbrado. "Tiene consecuencias negativas, desde lesiones hasta problemas de salud", puntualiza Davinia Vicente, entrenadora personal en el gimnasio Reebok y especialista en fisioterapia deportiva. La **lumbalgia, roturas fibrilares, hernias discales o tendinitis** son las lesiones más frecuentes entre las personas que realizan ejercicio a lo loco.

"No existen los milagros para conseguir el cuerpo perfecto como tal. Sólo existe la constancia, el esfuerzo y las ganas de mejorar», apunta Frank Fernández. «Hay una frase que dice "don't train hard, train smart" (no entrenes duro, entrena inteligente). Haciéndolo así, los resultados se verán antes, pero no en meses", añade Davinia.

### A golpe de bisturí

Las intervenciones de estética más solicitadas de esta época son el **aumento de mamas y las liposucciones**. "La mejor época para realizarlas es la primavera, porque aún hay tiempo para que su evolución sea satisfactoria y las cicatrices no queden expuestas al sol y así evitar su pigmentación", afirma la cirujana Gutiérrez Castellanos. Los que no se atreven a pasar por el quirófano **se refugian en los centros estéticos**.

Compartir.

Votar ☆☆☆☆☆

Buscar ofertas

Go

Imágen y Sonido

Telefonía Móvil

Moda

Viajes Baratos

Ver más categorías



Recomendado por iahorro.com.  
Hipoteca Vivienda Habitual.  
Euribor + 0,39 de Oficina Directa.  
**Consultar**



Reloj Náutico Suunto  
Yachtsman. La mayor oferta en  
Fitness. **314,00 €**

### Anuncios

#### Reforma Laboral 2010

¿En qué influye a su empresa? Toda la información gratis SÓLO HOY!  
[www.ReformaLaboral.es](http://www.ReformaLaboral.es)

#### Delgaxan mantiene tu peso

Uno al día, comprueba su eficacia. Pásalo y gana muestras y premios.  
[www.pompadour.es/delgaxan/](http://www.pompadour.es/delgaxan/)

#### Cura casera estreñimiento

DrNatura, líder mundial en limpieza de colon y desintoxicación  
[www.drnatura.es](http://www.drnatura.es)



Suscríbete a los podcast  
y llévate la emisión de la  
Cadena COPE donde quieras



TODOS LOS ARTÍCULOS

### Ángeles en la noche

Pablo Caruso  
PERIODISTA. CORRESPONSAL DE  
GESTIONA RADIO EN IBEROAMÉRICA.

### A los gays

Cristina López Schlichting  
PERIODISTA Y ESCRITORA  
DIRECTORA DE "LA TARDE CON  
CRISTINA" CADENA COPE

### A Manolo Escobar

Cristina López Schlichting  
PERIODISTA Y ESCRITORA  
DIRECTORA DE "LA TARDE CON  
CRISTINA" CADENA COPE

PUBLICIDAD

## ¿Qué profesional necesitas?

- [mudanzas](#)
- [pintores](#)
- [reformas integrales](#)
- [aire acondicionado](#)
- [calefacción](#)
- [cocinas](#)
- [baños](#)

más servicios en  
**11870.COM**



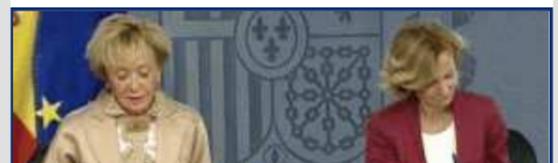
### EN PORTADA



### Otro escándalo Aído: mudanzas millonarias en plena crisis



### España comienza su sueño mundialista ante Suiza



### Otro decretazo: el Consejo de Ministros aprueba hoy la reforma laboral



### El general Petraeus se desmaya en el Capitolio. Vea las imágenes

