

En busca de la dieta perfecta

CRISTINA GARRIDO /
MADRID

No existen fórmulas mágicas para adelgazar. Una alimentación equilibrada, comer pronto y hacer ejercicio, las claves

A los españoles nos pasa con la delgadez lo mismo que con el inglés, que nos encantaría que existiera una pastilla mágica con la que conseguir resultados rápidos y con el mínimo esfuerzo. Y en esta búsqueda de atajos para conseguir el peso ideal a veces somos capaces de maltratar nuestro organismo con [dietas extremas](#), imposibles de seguir a largo plazo, que acaban devolviéndonos al peso inicial cuando las abandonamos (el famoso efecto rebote) y nos pasan factura en la salud. Porque nuestro cuerpo tiene memoria.

[Uno de cada tres españoles con obesidad admite haber recurrido a las «dietas milagro»](#), según datos de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Tienen muchos nombres, pero todas comparten un mismo ADN: las promesas de pérdida de peso rápida (más de cinco kilos por mes), que se pueden llevar sin esfuerzo y que afirman ser completamente seguras. Estas son las tres señales para reconocerlas, tal y como apunta la [Agencia Española de Seguridad Alimentaria](#) (Aesan). Podemos añadir que no tienen detrás ninguna evidencia científica y que suelen disfrutar de una gran difusión mediática, gracias a personajes populares que las promocionan.

Las [dietas hiperproteicas, tipo Dukan](#), han tenido gran éxito, precisamente porque son fáciles de seguir a corto plazo y los resultados, visibles en poco tiempo. Pero ¿dónde está el truco? El cerebro consume diariamente 150 gramos de glucosa. Si no le damos esa fuente de energía, forzará al metabolismo para que convierta las proteínas en azúcar. «El cuerpo quema las proteínas que comes y las almacenadas para suplir la carencia de hidratos de carbono. La pérdida de peso importante es a costa de comerse por dentro. No pierdes grasa, sino agua y masa muscular», advierte la doctora Susana Monereo, jefa del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Getafe y secretaria general de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad ([Seedo](#)).

Esta experta asegura haber visto en consulta a seguidores de este tipo de dieta con «estreñimiento, hemorroides ansiedad por el dulce y atracones de hidratos de carbono». «En el momento que tú restringes mucho un alimento, el cuerpo te lo acaba pidiendo en forma de ataque de hambre», asegura. A largo plazo, además, [puede aumentar las posibilidades de sufrir problemas renales](#), de acuerdo con un reciente estudio de la Universidad de Granada.

La dieta mediterránea, la más saludable

En una dieta equilibrada, las proporciones recomendadas de nutrientes son, aproximadamente, un 50% de carbohidratos, 20% de proteínas y 30% de grasas. En su opinión, el error está en entender la dieta como algo «restrictivo y coyuntural». «El objetivo es que tu aprendas a alimentarte de una forma más saludable, que te ayude a adelgazar y mantener el peso. Todo aquello que se aleje de esto es un error», advierte Monereo, que señala que el patrón alimentario saludable por excelencia es la [dieta mediterránea](#), a base de cereales integrales con fibra, legumbres, proteínas de alto valor biológico (carnes, pescados, aves, huevos), verduras, hortalizas, frutas, frutos secos (nueces, avellanas y almendras) y grasa procedente en su mayoría del aceite de oliva (cuanto más virgen, mejor).

«Se puede perder peso con la dieta mediterránea, siempre que reduzcamos la ingesta de calorías», asegura la doctora [Marta Garaulet](#), catedrática de Fisiología y Nutrición de la Universidad de Murcia, profesora visitante en Harvard y autora del libro «Pierde peso sin perder la cabeza». Destaca que la dieta perfecta es aquella que «esté acorde a nuestra cultura, que sea saciante y no muy restrictiva, saludable, y que nos permita comer con cuchara y en familia. Que pueda ser una forma de vida». Pero advierte de que no puede ser muy rica en grasas: «En

España se toman de media de 900 a 1.200 calorías solo en aceite de oliva. Lo ideal es utilizar de 3 a 5 cucharadas soperas al día». Asimismo, deberíamos limitar la ingesta de azúcares añadidos (refrescos, dulces) y las grasas de origen animal (mantequilla, tocino, patés) e industriales (bollería, margarina).

«El patrón de alimentación mediterráneo se asocia con menos peso, menos enfermedades metabólicas, menos cáncer y menos enfermedades degenerativas cerebrales», apunta la doctora Monereo. De hecho, [la dieta mediterránea ha demostrado ser más eficaz para prevenir las patologías cardiovasculares](#) que las dietas bajas en grasas, según el estudio [Predimed](#).

Para perder peso, es importante reducir el volumen de las comidas, pero nunca por debajo de las 1.200 calorías diarias, cantidad mínima para cubrir nuestras necesidades diarias en estado de reposo. «Las de menos son preocupantes porque ponen al organismo en estrés metabólico», advierte Garaulet.

«Lo sano es adelgazar como mucho un kilo a la semana. Cuando se pierde por encima de cuatro kilos al mes, ya no es grasa, sino que empezamos a perder otras cosas (músculo, agua), por lo que no es recomendable», apunta Monereo, quien aconseja hacer al menos tres comidas al día y evitar el picoteo. «Saltarse comidas o picar entre horas es la forma más fácil de acabar con sobrepeso porque te produce hambre a deshora. Si no desayunas, el [hambre](#) no aparece de forma inmediata sino a las 7 de la tarde», apunta.

Adelantar el horario de las comidas

Tan importante es el qué como el cuándo. Así lo demostró una investigación de la Universidad de Murcia en colaboración con la de Harvard, que reveló que [comer antes de las tres de la tarde ayuda a librarnos de los kilos con más éxito](#). «Vimos que con los mismos parámetros, los participantes que comieron antes de las tres durante las 22 semanas de tratamiento perdieron 12 kilos y los que lo hacían después de esa hora, solo bajaron ocho», recuerda la doctora Garaulet, autora principal de esta investigación, que explica que todas nuestras hormonas y órganos tienen horarios. «Nuestro organismo está hecho para comer de día y dormir de noche». Cuando comes tarde, se desincronizan y les haces polvo». Por eso recomienda [no saltarse el desayuno, comer hacia las dos y cenar entre nueve y nueve y media](#). También es preferible tomar los carbohidratos de día porque las hormonas que los metabolizan están más altas, y evitarlos en la cena.

El ejercicio es otro factor que ayuda a bajar peso y mantenerlo. No hace falta apuntarse a un gimnasio, puede ser suficiente con subir escaleras y caminar a paso ligero (a una velocidad de unos cien pasos al minuto) una hora al día. «Para que el ejercicio sea efectivo necesitas que la frecuencia cardíaca suba», señala la doctora Monereo.

Pero en ocasiones, puede ser necesario utilizar otras herramientas para motivar al paciente con obesidad. La endocrina Teresa Lajo asegura que la dieta de aporte proteico puede ser una buena opción como terapia de choque en personas obesas que no han tenido éxito con dietas hipocalóricas. «A diferencia de las hiperproteicas, como Dukan, las proteinadas se realizan bajo control médico, con suplementos para evitar carencias, la cetosis es leve y controlada y el objetivo final es reintroducir al paciente de forma progresiva en una dieta equilibrada. Para mí, la mediterránea es la ideal, acompañada de ejercicio físico», afirma la endocrina, que concluye: «Al paciente hay que enseñarle que no hay alimentos ni buenos ni malos, sino que una persona sana debe comer de todo de modo equilibrado y que la actividad física es imprescindible para mantener su peso».