



## NUTRICIÓN

# En busca de la dieta perfecta

No existen fórmulas mágicas para adelgazar, pero sí hay claves: una dieta equilibrada, comer pronto y hacer ejercicio



El Colegio de Médicos francés ha expulsado a Pierre Dukan por haber hecho promoción comercial de su popular dieta hiperproteica

CRISTINA GARRIDO  
MADRID

**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 diaria-

mente 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 comer 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». A largo plazo, además, puede aumentar las posibilidades de sufrir problemas renales, de acuerdo con un reciente estudio de la Universidad de Granada.

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 tú 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

## Un curandero del siglo XXI para la obesidad

J.P. QUIÑONERO  
CORRESPONSAL EN PARÍS

**E**l caso de Pierre Dukan (Argel, 1941) ilustra a la perfección la ineficacia de la ciencia y la comunicación para combatir unas «creencias» que se transmiten como virus en las sociedades sedientas de belleza y bienestar que cada traficante utiliza con la eficacia comercial que no tenían los curanderos de otras épocas.

«En el terreno científico, racional, sobre Dukan ya se dijo todo hace años.

Algunas publicaciones científicas subrayaron que su dieta fragilizaba a quienes la seguían, exponiéndolos a ciertos riesgos de cáncer. Sobre la "pérdida" rápida de peso, que rápidamente se recupera, todo se ha dicho. En vano. La publicidad y el marketing son mucho más eficaces que la ciencia. Y una buena campaña hace vender cualquier cosa...», comenta el doctor Claude, que prefiere guardar el anonimato.

Tras varios años de conflictos gremiales, entre Dukan y numerosos colegas, el Colegio francés de médicos

## Condiciones de un régimen saludable para perder peso

- 1 Tiene que disminuir la grasa corporal preservando al máximo la grasa magra.
- 2 Ha de ser realizable por un tiempo prolongado.
- 3 Debe ser eficaz a largo plazo. Tiene que mantener el peso perdido.
- 4 Prevenir futuras ganancias de peso.
- 5 Tiene que conllevar una función de educación alimentaria que destierre errores y hábitos de alimentación inadecuados.
- 6 Debe disminuir los factores de riesgo cardiovascular asociados a la obesidad (hipertensión arterial, dislipemia, prediabetes o diabetes mellitus).
- 7 Mejorar otras comorbilidades vinculadas al exceso de peso (apnea del sueño, artrosis, riesgo neoplásico, etc.).
- 8 Inducir una mejoría psicossomática, con recuperación de la autoestima.
- 9 Tiene que aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida.

(Fuente: Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad)

(cuanto más virgen, mejor). «Se puede perder peso con la dieta mediterránea, siempre que reduzamos 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: «Lo ideal es utilizar de tres a cinco cucharadas soperas de aceite de oliva al día». Asimismo, deberíamos limitar la ingesta de azúcares añadidos (refrescos, dulces) y las grasas de origen animal (mantequilla, tocino, patés) e industriales (bollería, margarinas).

«El patrón de alimentación mediterránea 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.

### Un kilo a la semana

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 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. «Si no desayunas, el hambre no aparece de forma inmediata sino a las

7 de la tarde», apunta. 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 almorzar antes de las tres de la tarde ayuda a librarnos de los kilos con más éxito. «Nuestro organismo está hecho para comer de día y dormir de noche». Las hormonas y órganos tienen horarios. Cuando comes tarde, se desincronizan y los haces polvo», comenta Garaulet, autora principal de este estudio. Por eso recomienda no saltarse el desayuno, comer hacia los 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. 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 proteínadas 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», concluye la endocrina.



## Dieta milagro

### Dieta de la alcachofa

Es lo que se conoce como monodieta. La Fesnad, la federación que agrupa a las sociedades de Nutrición, las califica de «aburridas, desequilibradas y carentes de base científica». «Pueden producir trastornos digestivos y psíquicos», advierten.

### Dieta Atkins

Se basa en un consumo casi exclusivo de proteínas. Provoca falta de apetito, halitosis, estreñimiento, aumento del colesterol sanguíneo, de los niveles de ácido úrico y, en algunas situaciones, riesgo cardiovascular por el excesivo consumo de grasas o sobrecarga del riñón por el exagerado consumo de proteínas.

### Dieta disociada de Hay

Se basa en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Sostiene la teoría de que los hidratos de carbono no pueden consumirse junto con las proteínas. Los resultados solo obedecen a un menor consumo de energía.

### Dieta de Montignac

Divide los alimentos en «buenos y malos». Recomienda pan integral, verduras, fruta fresca, soja, legumbres, lácteos, zumo natural o cereales integrales. Prohíbe los que provocan un fuerte aumento de glucosa, como dulces, pan blanco o patatas. Entre los posibles efectos secundarios: deficiencia de minerales, vitaminas y fibra, aumento del ácido úrico y del colesterol.

### Test de Alcat

Consiste en la extracción de una muestra de sangre, a la que se efectúan unos análisis de intolerancia a un grupo de alimentos. «No existen estudios que demuestren su eficacia y la restricción de alimentos puede generar desequilibrios en los nutrientes básicos», advierte Aesan.

### Dieta de Clínica Mayo

Los huevos son el alimento principal. El té y el café, las únicas bebidas autorizadas. Además del efecto rebote, pueden aparecer deficiencias de calcio.

ha decidido expulsar al popular nutricionista, que reaccionó encantado: «¡Genial! Me han dado una patada en el culo invitándome a seguir trabajando por la salud de los franceses...».

Dukan se hizo célebre hace años con una dieta «milagrosa», que le proporcionó una inmensa fama, convirtiéndolo en millonario y gran patrón de un sólido proyecto comercial. ¿Sus promesas esenciales? «Adelgazar sin esfuerzo. Recobrar la juventud y la belleza».

A través de un marketing de gran escuela y una publicidad muy eficaz, sus libros lo hicieron millonario y sus «consejos» lo convirtieron en una suerte de gurú «consultado» por grandes estrellas y personalidades. En verdad, no está nada claro qué políticos y qué grandes estrellas han seguido sus consejos. Pero repi-

te el eslogan con una eficacia absoluta.

Desde hace años, varias revistas especializadas, en el Reino Unido, en Suiza y Francia desmontaron minuciosamente las «supercherías» de una dieta tan monda y lironda como otra cualquiera, que Dukan ha sabido vender con una eficacia excepcional. Su clientela habla de él con el respeto que en otro tiempo se tenía hacia los curanderos que hacían «milagros». Y la publicidad pagada o gratuita ha repetido hasta la

**Una dieta millonaria**  
Su éxito fue venderse como un gurú, aunque no está claro qué famosos siguieron su método

saciedad el caso de señores o señoras que, pasados los cuarenta, se encontraban en un estado físico lamentable y, gracias a su dieta, se transformaron en hombres y mujeres «mucho más jóvenes», capaces de «reconstruir sus vidas», capaces de «encontrar el amor».

La dieta de Dukan no es mucho peor ni mucho mejor que otras dietas milagro que siguen teniendo éxito. Pero él supo dar a su curandería un salto cualitativo. «La decisión del colegio de médicos está muy bien –asegura este especialista–. Y podría ayudar a clarificar este tipo de tráficos destinados a robar a una gente que no cree en los consejos sencillos y baratos de su médicos de cabecera, pero está dispuesta a tragarse las trolas de una buena campaña de publicidad».

