

Si quiere adelgazar, no siga estas dietas

Núria Jar Benabarre

Cinco dietas como cinco piñas.

- Enviar
- [Imprimir](#)
- Guardar

Existen dietas para todos los gustos. Si no le gusta la alcachofa, puede probar con la del espárrago. Y si esta no funciona, darle una oportunidad a la piña (desayuno, merienda y cena durante una eterna semana). “Si quieres, nos



inventamos otra ahora mismo: la dieta del orden alfabético”, bromea Irene Bretón, de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición ([SEEN](#)). Hoy comes A-celgas, mañana B-onito, pasado C-arne de C-aballo... y así hasta la zeta. A continuación, desmentimos las cinco dietas más populares y le contamos por qué no son la mejor opción para un plan de adelgazamiento (en ocasiones, incluso son la peor).

1. Dietas depurativas: no cumplen su objetivo. “Cualquier dieta que te haga comer menos calorías te va a inducir a una pérdida de peso”, comenta Bretón, quien, sin embargo, alerta de que muchas de ellas son deficitarias de algún nutriente esencial. El objetivo de un plan depurativo (el famoso fenómeno *detox*) pasa por faltar la retención de líquidos y la hinchazón debido a los excesos: “regular el organismo y eliminar toxinas”, dicen los que se pasan unos días a base de infusiones, verduras y frutas, o incluso en ayunas. “Nuestro cuerpo elimina toxinas a través del sudor, la orina y la defecación”, desmiente Xavier Formiguera, presidente de la fundación de la [Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad](#). Este experto también explica que no pasa nada por pasarse un día en ayunas, pero advierte de que no sucederá la ansiada depuración, “más allá de una sensación subjetiva”.

2. Dietas monotemáticas: rompiendo el equilibrio. Se estructuran a partir de un alimento con pocas kilocalorías. El régimen de la alcachofa, la piña y el espárrago son tres de los más populares. “Una dieta basada en un alimento concreto provoca un déficit de macronutrientes, básicamente de hidratos de carbono”, valora Formiguera. El especialista compara este plan nutricional con las dietas paleolíticas, hace un tiempo tan en auge. Esta dieta se compone en alimentos disponibles en la época de las cavernas (excluye granos, legumbres y lácteos), “cuando la esperanza de vida era de entre 30 y 35 años”, evoca. El equilibrio nutricional está “muy bien estudiado y contrastado”. Según este especialista en endocrinología, una dieta equilibrada se compone por un 15% de proteínas, un 30% de grasas (de las cuales, máximo, un 10% son saturadas) y un 55% de hidratos de carbono, preferiblemente de absorción lenta, como el pan, la pasta y el arroz.

La dieta paleolítica se compone de alimentos disponibles en la época de las cavernas, cuando la

3. Dietas hiperproteicas: maltratan el riñón. El método Dukan es la dieta hiperproteica por excelencia, basada en el consumo excesivo de proteínas de origen animal (los célebres desayunos de filete a la plancha). Numerosos estudios ya han demostrado las consecuencias sobre la salud después de haber seguido pautas alimentarias de este estilo. Justo hace un año, científicos de la Universidad de Granada probaron en ratas que dietas altas en proteínas destinadas a la pérdida fácil y rápida de peso aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades de riñón a largo plazo. Los investigadores andaluces formaron dos grupos de diez ratas. Uno siguió una dieta hiperproteica mientras que el otro se alimentó de forma normal. Después de 12 semanas, los roedores que estuvieron a régimen perdieron un 10% de su peso corporal, mientras que el del riñón aumentó casi una cuarta parte y empeoró su perfil morfológico. “El riñón necesita trabajar más para excretar el exceso de urea proveniente de las altas dosis de proteína”, comenta Virginia Aparicio Garcia-Molina, autora principal del estudio y profesora de la Universidad de Granada. El magnate de las dietas hiperproteicas se defiende de las polémicas en su web argumentando: “Pierre Dukan está dispuesto a aceptar esos ataques, ya que para cambiar la sociedad, a veces, hay que atreverse a sacudirla”.

Cuente flexiones, no calorías

Irene Bretón expresa que el cuerpo interpreta la restricción calórica de una dieta como una falta de patrimonio, y pone en marcha mecanismos fisiológicos para *tirar de reservas*. “Esto nos permitió sobrevivir como especie cuando llegaba una época de hambruna”, ejemplifica. “Pero cuando dejes la dieta vas a ganar más peso del que habías perdido”, sentencia con seguridad sobre lo que se conoce como *efecto yo-yo*. Su consejo es compensar el gasto calórico con actividad física, ya que el ejercicio es “determinante” en la pérdida de peso y un estilo de vida más saludable. En ese sentido, Formiguera también destaca la importancia de la alimentación: “La dieta es como un medicamento que te tomas tres veces al día durante toda la vida”.

4. Dieta macrobiótica: sin rigor científico. “Este tipo de dieta es más un estilo de vida que influye en la persona que una pauta alimentaria”, asegura su creador, [George Ohsawa](#). Sus defensores comen productos de temporada, la mayoría de origen vegetal. La base nutricional son los cereales, que se consumen preferiblemente en forma de grano integral, como el arroz. La dieta macrobiótica se inspira en tradiciones gastronómicas orientales y en el equilibrio entre el Yin y el Yang. La ciencia poco tiene que decir sobre ella, pues el método científico se basa en calorías, nutrientes y otras propiedades que poco ligán con los conceptos del taoísmo. El periodista Robert Christgay, heredero del nuevo periodismo impulsado por Tom Wolfe, escribió el reportaje novelado [Beth Ann y la macrobiótica](#), que relata la muerte de la chica.

5. El crudiveganismo: un trabajo extra. Los crudívoros y veganos se alimentan de productos vegetales sin cocinar ni procesar. Sus practicantes, vegetarianos, aseguran que los alimentos crudos son mejores para la salud porque no eliminan vitaminas ni minerales, pero cocinar es básico en la alimentación, aunque sea complicado para la ciencia determinar si los vegetales se consumen mejor crudos o cocidos. Un estudio, publicado hace unos años en [The British Journal of Nutrition](#), hizo un seguimiento a 198 crudívoros. Y determinó que sus niveles de vitamina A eran correctos y los de beta-carotenos un poco altos, mas los niveles de licopeno lucían bajísimos. Hay numerosas investigaciones en curso sobre [el papel que cumple este antioxidante](#), cuya carga aumenta con la cocción, en la prevención del cáncer, aunque falta evidencia científica. Lo que sí está claro es que el vegetarianismo ha de ser una opción vital, y no un plan de adelgazamiento, además de requerir de [una dosis extra de planificación](#).