

## ¿Dietas milagro para la operación bikini?

- Para disminuir de peso, mejor hacerlo de una forma algo más pausada que con dietas milagro.
- Las dietas milagro producen desde anemia, mareos y debilidad generalizada hasta perjuicios más graves como osteoporosis, cetosis, enfermedades de origen hepático y renal o elevación del ácido úrico y gota.

**Sevilla, 13 de abril de 2015** –Nos estamos acercando al verano y ya nos comienzan a bombardear las revistas, internet y la publicidad con la famosa “operación bikini”. Llevamos arrastrando desde las navidades algunos kilitos de más y ahora nos ponemos nerviosos cuando nos toca ponernos la ropa de baño, por lo que muchos hombres y mujeres recurren a realizar las denominadas “dietas milagro” (dietas muy altas en proteínas, dietas de ayuno, la dieta OMG, de la piña, de la alcachofa, etc.).

“Sí es cierto que realizando muchas de estas dietas uno puede perder kilos de forma rápida pero, ¿qué pasa después? ¿Tendremos efecto YO-YO? ¿Puede haber algún perjuicio para la salud?”, se pregunta Marta Fernández de Angulo Martínez, de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla.

La gran mayoría de estas dietas nos auguran un efecto yo-yo una vez finalizadas. ¿Y esto por qué sucede? “Pues es muy sencillo”, explica la nutricionista. “Estamos aportando a nuestro cuerpo tan poquísimas calorías que nuestro organismo reduce el gasto calórico y el metabolismo para, de este modo, limitar el uso de nuestras reservas y de algún modo “sobrevivir”. Una vez que comenzamos a ingerir más alimentos, nuestro cuerpo no tiene la capacidad de quemar que antes sí tenía, y por lo tanto, tendemos a subir de peso. Por otro lado, -comenta- acumulamos tal ansiedad durante el período de dieta, que cuando la abandonamos, inconscientemente tendemos a comer más y de forma más descontrolada”.

Lo mismo sucede en el caso de las dietas excesivamente altas en proteínas en las que se retira por completo cualquier hidrato de carbono (frutas, cereales, patata e incluso casi todas las verduras), además, en este caso, a nuestro metabolismo lo acostumbramos a quemar solo proteínas, por lo tanto en el momento que volvemos a introducir hidratos de carbono/grasas no serán utilizados de la forma correcta y tenderán a acumularse como depósitos de grasa.

## Perjuicios para la salud

Además de todo esto, nos podemos encontrar con algunos pequeños perjuicios para nuestra salud como son:

- Hipoglucemias.
- Mareos y debilidad generalizada.
- Disminución de la capacidad de concentración y atención.
- Estreñimiento.
- Anemia ferropenia o déficit de otros nutrientes de importancia.

Si mantenemos una dieta muy hiperproteica durante un largo periodo de tiempo nos podemos encontrar con los siguientes perjuicios de más gravedad:

- Cetosis, que si no está controlada puede tener muy graves problemas de salud.
- Enfermedades de origen hepático y renal como consecuencia de la carga proteica administrada al organismo.
- Elevación del ácido úrico y gota.
- Aumento del riesgo de padecer osteopenias y osteoporosis.

En conclusión, según Marta Fernández de Angulo, “para disminuir de peso, mejor hacerlo de una forma algo más pausada teniendo una alimentación baja en calorías pero equilibrada, realizando actividad física y adquiriendo en el proceso unos hábitos alimentarios adecuados para que nos aseguren un mantenimiento del peso ideal en el tiempo”. Y, para ello, es necesario ponerse en manos de especialistas en dietética y nutrición, asegurando el estado de salud.