



REVISTA

BIOCIENCIAS

Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud

Vol. 13, Núm. 1 (2018)

COMPARATIVA DE LAS DIETAS MILAGRO

EXISTENTES EN LA ACTUALIDAD, Y SUS EFECTOS

NEGATIVOS SOBRE LA SALUD

Zaragoza Arnáez, F. Lozano Estevan, MC.

Universidad Alfonso X el Sabio

Facultad de Ciencias de la Salud

Villanueva de la Cañada

COMPARATIVA DE LAS DIETAS MILAGRO EXISTENTES EN LA ACTUALIDAD, Y SUS EFECTOS NEGATIVOS SOBRE LA SALUD

Zaragozá Arnáez, F.

Nutricionista

Lozano Estevan, MC.

Dra. En Farmacia por la UCM. Magister en Nutrición por la UCM. Jefa de Estudios de la Facultad de Farmacia. UAX

Dirección de correspondencia : Fernando Zaragozá Arnáez. hello@lqmsc.com

RESUMEN

La nutrición es una actividad inconsciente e involuntaria mediante la cual el organismo recibe los nutrientes, los transforma y los utiliza para llevar a cabo las funciones de homeostasis, crecimiento y reproducción. De esta manera, una dieta equilibrada será la responsable de aportar todos estos nutrientes necesarios. Por el contrario, las dietas milagro se definen como aquellas que prometen una pérdida de peso rápida, con relativamente poco esfuerzo y sin responder a ningún fundamento nutricional, y pueden ser clasificadas en los siguientes grupos: Hipocalóricas, disociadas, excluyentes (cetónicas, hipercalóricas o bajas en grasa y proteínas e hiperprotéicas o bajas en grasa e hidratos de carbono), monodietas y dietas pintorescas y Psicológicas.

Tras analizar todas las dietas milagro encontradas y plasmadas en esta revisión bibliográfica, se puede concluir que la única manera posible para conseguir una adecuada nutrición es mediante una dieta equilibrada. En nutrición no existen atajos y todas las promesas de este tipo de dietas sólo llevarán a una inadecuada nutrición.

PALABRAS CLAVE: Dieta milagro, nutrición, nutrición equilibrada, alimentación, nutrientes

ABSTRACT

NUTRITION is an unconscious, involuntary activity whereby our body receives nutrients, transforms them and uses them to carry out the homeostasis, growth and reproduction functions. Therefore, a balanced diet shall be responsible for providing all these necessary nutrients. On the contrary, wonder diets promise one will lose weight fast with relatively little effort and do not have any nutritional basis whatsoever. Diets can be divided into the following groups: low-calorie diets, dissociated diets, elimination-type diets (ketogenic, high-calorie or low-fat and low-protein diets, and high-protein or low-fat and low-carbohydrate diets), mono diets, crash and belief-based diets and psychological diets.

Upon analysing all the wonder diets found and analysed in this bibliographic review, it can therefore be concluded that the only possible way to get proper nutrition is through a balanced diet. There are no shortcuts in the field of nutrition and all the promises inherent to this type of diets will only result in an inadequate nutrition.

KEY - WORDS: Dieta milagro, nutrición, nutrición equilibrada, alimentación, nutrientes

1. INTRODUCCION

El estudio de la nutrición se define como el análisis de los procesos de ingestión, transformación y utilización de los alimentos por el organismo para llevar a cabo las funciones de homeostasis, crecimiento y reproducción. Es una actividad inconsciente e involuntaria mediante la cual el organismo recibe los nutrientes, los transforma y los utiliza para llevar a cabo estas funciones anteriormente descritas. Tiene tres objetivos fundamentales:

- a. Satisfacer las necesidades energéticas
- b. Cubrir las necesidades del crecimiento y formación de estructuras.
- c. Llevar a cabo todos los procesos que requieran energía, formación y mantenimiento de estructuras que se lleva a cabo por mecanismos de regulación. (1, 2)

Para que una dieta sea efectiva y además no suponga un riesgo para la salud debe cumplir una serie de requisitos:

- a. Su seguimiento no debe suponer ningún riesgo para el paciente.
- b. Debe estar basada en las recomendaciones para ingestas diarias de macronutrientes, de tal manera que los Hidratos de Carbono deben constituir del 50 al 60% del total de las ingestas, las Proteínas del 10 al 20%, y las Grasas del 30 al 35%.
- c. La dieta tiene que ser lo más variada posible, buscando introducir la mayor cantidad de nutrientes diferentes, siempre respetando las proporciones recomendadas.
- d. La pérdida de peso tiene que ser gradual, paulatina y moderada.
- e. Se debe realizar ejercicio físico moderado.

Al diseñar una dieta de adelgazamiento, debemos perseguir los siguientes objetivos:

- a. El aporte de energía proveniente de los alimentos debe ser sensiblemente inferior al gasto energético del individuo.
- b. Debe ser equilibrada, variada y apetecible.
- c. Debe ser fácil de cumplir y mantener durante todo el tiempo necesario.

Por otra parte, las dietas milagro se definen como aquellas que prometen una pérdida de peso rápida, con relativamente poco esfuerzo y sin responder a ningún fundamento nutricional. En su mayoría están prescritas por personas sin ningún conocimiento científico, sin ser profesionales de la nutrición o de la medicina. Se pueden distinguir por prometer una rápida pérdida de peso (más de 5Kg/mes) sin esfuerzo y preconizando que son completamente seguras para la salud. (3)

Es muy importante para los individuos que siguen este tipo de dietas, el aspecto psicológico de las mismas, ya que:

- a. Ofrecen soluciones a muy corto plazo y con un esfuerzo relativo.
- b. Consiguen pérdidas de peso espectaculares en las primeras semanas.
- c. Son muchas veces personajes famosos los que las anuncian, y se lucran con ello.
- d. Existe la creencia de que la única manera de adelgazar es realizando este tipo de dietas, con productos adelgazantes o la mezcla de ambas. (3)

Tras estudiar a fondo la gran mayoría de este tipo de dietas existentes en la actualidad, podemos objetivar lo siguiente:

- a. Existen distintas clasificaciones dependiendo de cada autor. Esto es debido a que muchas de las dietas se pueden englobar en grupos diferentes.
- b. No existe ningún estudio que demuestre su efectividad, porque aunque la pérdida de peso sí que es evidente, ésta no es segura para la salud del individuo.
- c. Todas ellas sin excepción presentan déficit nutricional.
- d. Muchas de ellas son verdaderamente peligrosas si las mantenemos en el tiempo.
- e. El aspecto psicológico y la presión social a la que la población en general se ve sometida, condiciona de forma importante la realización de estas dietas
- f. En España, el desconocimiento nutricional es muy importante. A este aspecto hay que añadir, además, que, a la palabra de cualquier personaje público expresada en un medio de comunicación, se le da muchísimo más valor que a la de cualquier científico. Sólo hay que observar la cantidad de “Expertos en Nutrición” que están apareciendo en esta última época.

Antes de pasar a detallar cada una de las Dietas Milagro existentes en la actualidad, es necesario recordar las bases de una dieta equilibrada.

1.1. Tipos de nutrientes y requerimientos nutricionales

1.1.1. Hidratos de carbono (HC)

- a. Función Principal: Aporte de energía
- b. Rendimiento Energético: 4 Kcal/g
- c. Dónde encontrarlos: pasta, pan, arroz, cereales, azúcares, legumbres.
- d. Cuántos debemos consumir: El 50-60% de la energía aportada por los nutrientes que ingerimos a lo largo del día deben proceder de los HC
- e. Consideraciones: Necesitamos ingerirlos en una cantidad suficiente a lo largo del día, porque todas las células del organismo los necesitan como combustible, especialmente el cerebro. Sólo el 10% de los HC de nuestra dieta deben proceder de azúcares simples. (4-7)

1.1.2. Proteínas

- a. Función Principal: Principal constituyente de las células, su función principal es la formación y reparación de estructuras celulares (músculos entre otras)
- b. Rendimiento Energético: 4 Kcal/g.
- c. Dónde encontrarlos: Proteína animal (lácteos, carnes, pescados, huevos) y proteína vegetal (cereales, leguminosas y frutos secos)
- d. Cuántos debemos consumir: Sólo el 10-15% de la energía total ingerida a lo largo del día debe proceder de las proteínas. Esto equivale a 0,8 a 1 g/Kg corporal al día. (2, 6, 14, 19)
- f. Consideraciones: Las proteínas aportan energía, pero su degradación para la obtención de glucosa genera moléculas que, en exceso, son perjudiciales para el organismo. Se debe tener muy en consideración la ingesta de aminoácidos esenciales. (4-7)

1.1.3. Lípidos

- a. Función Principal: Aporte de energía y elementos estructurales indispensables, ya que forman parte de las membranas celulares, transportan las vitaminas liposolubles (A, D, E y K) y contienen ciertos ácidos grasos esenciales
- b. Rendimiento Energético: 9 Kcal/g.
- c. Dónde encontrarlos: Grasas animales (carne y pescado), grasas vegetales (aceites: oliva, girasol, soja...), mantequilla, margarina, manteca, frutos secos entre otros
- d. Cuántos debemos consumir: El 30-35% de la energía total ingerida a lo largo del día debe proceder de las grasas. No más del 10% debe proceder de Ácidos Grasos Saturados, ni superar los 300mg/día de colesterol. (4 -8)
- e. Consideraciones: Dada la heterogeneidad estructural de los lípidos, es muy complicada cualquier clasificación sistemática, por ello, sólo se explicarán los más importantes:
 - 1) Saturados (mantequilla y margarina). A evitar en nuestra dieta
 - 2) Insaturados
 - monoinsaturados (aceite de oliva)
 - poliinsaturados (aceites de semillas y grasas de pescado). Existen dos ácidos grasos poliinsaturados esenciales (los que no podemos sintetizar) que son el Omega3 (ácido linolénico presente en el pescado azul) y el Omega6 (ácido linoleico presente en los aceites de semillas). (9). Tanto el Omega 3 y 6 deben consumirse con moderación ya que su exceso es perjudicial (9)
 - 3) Los Triglicéridos son los lípidos más importantes ya que representan más del 95% de los lípidos ingeridos. Son moléculas formadas por glicerol y tres moléculas de ácidos grasos (los que hemos visto anteriormente). Los encontramos tanto en aceites como en grasas. (8)
 - 4) Los Isoprenoides son un conjunto de lípidos muy variados, pero el que más nos interesa aquí es el colesterol. Se encuentra de forma natural en alimentos de origen animal y también forma parte de las membranas celulares. El colesterol es muy importante ya que a partir de él se pueden sintetizar otras moléculas como hormonas, vitaminas o ácidos biliares. El colesterol presente en nuestro organismo puede tener un doble origen, endógeno (sintetizado por nosotros mismos) o exógeno (ingerido en la dieta). Por lo tanto, debemos evitar, o moderar el consumo de alimentos ricos en colesterol tales como embutidos, carnes rojas, bollería industrial (8)
 - 5) Las Lipoproteínas están formadas por un núcleo lipídico con un revestimiento proteico. Por ello son las encargadas del transporte de los diferentes lípidos a través del organismo. Las más importantes son:
 - VLDL: Lipoproteínas de muy baja densidad. Transportan el colesterol y los triglicéridos desde el hígado hasta las células. A medida que van perdiendo triglicéridos, se van convirtiendo en LDL.
 - LDL: Lipoproteínas de baja densidad. Transportan el colesterol y los triglicéridos desde el hígado a los diferentes tejidos. Son las responsables de la formación de la placa de ateroma, en el interior de las arterias. Denominado vulgarmente como “Colesterol Malo”.

- HDL: Lipoproteínas de Alta Densidad. Transportan los triglicéridos y el colesterol de vuelta de los tejidos al hígado. A estas moléculas se las denomina vulgarmente como “Colesterol bueno”. (10)

1.1.4. Fibra

- Función Principal: Retención de agua, facilitar la instalación de la flora bacteriana y absorber diferentes sustratos (sales biliares, colesterol y fosfolípidos)
- Rendimiento Energético: Recientes estudios han demostrado que aporta entre 2-4 Kcal/g.
- Dónde encontrarlos: En todos los vegetales (frutas, verduras, cereales y leguminosas) y en todas las partes de los mismos.
- Cuántos debemos consumir: Al menos 25 g. de fibra al día. (50% soluble y 50% insoluble). (4-7)
- Consideraciones: La principal característica de la fibra dietética es que la mayoría no es digerida por los enzimas digestivos, y por lo tanto recorre todo el tracto gastrointestinal, produciendo beneficiosos efectos fisiológicos al aumentar la motilidad intestinal, además de efectos saciantes. Como contrapartida, pueden aumentar o limitar la absorción de ciertos nutrientes. (2)

1.1.5. Minerales

- Función Principal: Son fundamentales para ciertas funciones reguladoras. Además forman parte de la estructura de muchos tejidos (calcio en los huesos)
- Rendimiento Energético: No aportan energía al organismo.
- Dónde encontrarlos: En la mayoría de los alimentos.
- Cuántos debemos consumir: Cada mineral tiene una ingesta diaria recomendada. (2, 11)
- Consideraciones: Constituyen un grupo de micronutrientes numeroso, unos 20 con funciones diversas en la regulación de distintos procesos. No todos los alimentos contienen todos los minerales, por lo que una dieta variada y equilibrada es fundamental para poder ingerirlos en su justa medida. (7)

1.1.6. Vitaminas

- Función principal: Son imprescindibles para que sea posible la transformación de los alimentos en energía, y en estructuras corporales.
- Rendimiento Energético: Las vitaminas no aportan energía al organismo.
- Dónde Encontrarlos: En casi todos los alimentos, pero no todos tienen todas las vitaminas. Sobre todo en: cereales integrales, carnes rojas, hígado, huevos, legumbres, verduras, hortalizas, frutas y leche.
- Cuántas debemos consumir: Cada vitamina tiene una ingesta diaria recomendada. (2 -12)
- Consideraciones: Casi todas las vitaminas son esenciales, el organismo no puede sintetizarlas, por lo que debemos ingerirlas con la dieta. La excepción es la vitamina K y la vitamina D. (7)

2. MATERIAL Y MÉTODOS

Para la realización de este artículo se ha realizado una revisión sistemática de la bibliografía existente y de las principales páginas publicadas en Internet donde se hace referencia a las dietas milagro, con el objetivo de tratar de incluir la totalidad de las dietas denominadas con este término. Además, aquellas dietas que no estaban clasificadas según la clasificación utilizada, han sido reclasificadas en función de su metodología.

3. RESULTADOS

Las dietas milagro se pueden clasificar en los siguientes grupos:

- 1.- Hipocalóricas
- 2.- Disociadas
- 3.- Excluyentes
 - a) Cetogénicas
 - b) Hipercalóricas, bajas en grasa y proteínas
 - c) Hiperprotéicas, bajas en grasa e hidratos de carbono
- 4.- Monodietas
- 5.- Pinteroescas y Psicológicas

3.1. Dietas hipocalóricas

Consisten en reducir drásticamente la ingesta calórica del individuo, lo que puede dar lugar a una serie de alteraciones en el organismo. Además, al abandonar la dieta, provocan un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular debido a mecanismos compensatorios. Por otro lado, suelen ser monótonas y su principal peligro es que es muy difícil cubrir las necesidades de todos los nutrientes consumiendo menos calorías de las necesarias, puesto que, al reducir la cantidad de energía, el organismo también reduce su gasto metabólico basal. También se ha demostrado que las dietas con un contenido muy bajo en calorías pueden ocasionar una hipoglucemia reactiva e intolerancia a la glucosa cuando los sujetos son sometidos a una sobrecarga de la misma, e incluso complicaciones más serias como arritmias cardíacas.

Otro problema del consumo de dietas hipocalóricas es que su utilización de modo crónico es un factor de riesgo para la aparición de trastornos alimentarios tan frecuentes en nuestras sociedades desarrolladas como la anorexia nerviosa y la bulimia.

Los efectos secundarios de una restricción energética drástica son los siguientes:

- a. Trastornos metabólicos: Cetosis, hiperuricemia, acidosis láctica.
- b. Alteraciones gastrointestinales: Náuseas, vómitos, diarreas.
- c. Alteraciones cardiocirculatorias: Arritmias, hipotensión ortostática
- d. Alteraciones dermatológicas: sequedad, fragilidad y pérdida de cabello y uñas.
- e. Trastornos neuropsíquicos: Intolerancia al frío, insomnio, ansiedad, irritabilidad, depresión, distorsión de la imagen corporal. (13-15)

Las principales dietas hipocalóricas se muestran a continuación:

3.1.1. 6 Weeks to omg (propuesta por Venice Fulton)

Propone perder 9 kilos de grasa corporal en seis semanas. El lema de esta propuesta es simple: “Adelgaza más que todas tus amigas”, fomentando con esta expresión la competencia al momento de perder peso. Consiste en saltarse el desayuno, beber café solo sin azúcar antes de realizar cualquier actividad física, 40g de Hidratos de Carbono como máximo por comida, 1 pieza de fruta al día, bañarse con agua fría, dormir bien e hinchar globos. “Desayunar es de cobardes” es uno de sus lemas. (16,17)

3.1.2. Astronauta

Esta dieta es muy baja en calorías y produce una pérdida de peso de gran impacto, por lo que tiene alto riesgo de efecto rebote, así como de carencias nutricionales. Recibe su nombre dada la similitud con las características de la alimentación (que no de la nutrición) que llevan los pilotos de la NASA. Aporta no más de 500 calorías al día y promete una pérdida de peso importante en poco tiempo (hasta 3 kilos en 3 días). La dieta del astronauta propone un desayuno a base de leche desnatada, sin sólidos. En la comida se propone una ensalada de verdes, con un huevo duro, sin carnes, pues las mismas se reservan para la cena. (16)

3.1.3. Ayuno total (conocida también como ayuno terapéutico)

Aunque su eficacia es indudable en sujetos con obesidad mórbida, puede resultar peligroso e incluso mortal, como consecuencia de pérdidas proteicas y de electrolitos. Existen casos en la literatura de muertes por ayunos prolongados causadas por una debilidad del músculo cardíaco, por lo que, es una medida que nadie debería adoptar sin una consulta a un especialista. Sin embargo, un estudio reciente demuestra que más de un 5% de las mujeres americanas utilizan el ayuno drástico cuando quieren perder peso. Por otra parte, en el ayuno, la rápida disminución de peso que se produce es consecuencia de una pérdida de masa magra junto a la grasa en la primera etapa. Además, se ha comprobado que, en personas obesas, la ganancia de peso al suspender el tratamiento es muy rápida. El ayuno total, cuando se realice, debe ser siempre sin privación de agua pues, aunque el ser humano puede afrontar hasta 60 días sin consumir alimentos, no podría vivir más de 15 días sin ingerir agua de bebida. (3, 15)

3.1.4. Clínica Mayo (No relacionada con la famosa Clínica)

Dieta que ha sido famosa durante muchos años. Consiste en seguir una dieta en la que los huevos son el alimento principal de esta dieta, pudiendo comerse entre 4 y 6 diarios. Otros alimentos que componen el menú son pescados, aves, carnes, verduras, frutas, frutos secos y productos integrales. Todos ellos cocinados sin grasas. El té y el café son las únicas bebidas autorizadas, y quedan excluidos los productos lácteos, lo que reduce de manera importante la ingestión de calcio. (13,15,16,18)

3.1.5. Crash (Autor: Dr. Rafael Bolio. Experto en Nutrición.Orador)

Conocido su autor como el “Nutriólogo de las estrellas”. Consta de sólo 1000 Kcal diarias y no se recomienda continuarla más allá de los 14 días. Incluye variadas frutas frescas, frutas secas, lácteos desnatados y sólo una porción de carne magra cada día acompañada de verduras. No se permite el consumo de pastas, arroz o harinas y derivados y sólo se indican cereales con fibra en desayuno y en la cena dos tostadas. Se aconseja no pasar más de tres horas sin comer, y beber dos litros de agua, así como infusiones sin azúcar. (16,19 - 22)

3.1.6. Cura Waerland (Autor Ake Waerland)

Durante dos días solo se puede tomar agua fresca de manantial, patatas, apio, semillas de lino y hortalizas. Supone un consumo calórico total que no supera las 600 kcal/día. (3,15,23)

3.1.7. HCG (Gonadotropina Coriónica Humana)

Su nombre proviene de esa hormona. Consiste en combinar una inyección de esta hormona (encargada de movilizar las grasas del organismo durante la gestación para alimentar al feto) con una dieta de no más de 500 Kcal diarias. El uso de esta hormona en la dieta es exclusivamente con el fin de perder peso. Consta de 4 fases: Carga, Pérdida de peso, Estabilización y Mantenimiento. Se puede escoger un plan de 500, 800 y 1000 Kcal/día. (16,24,25)

3.1.8. Gourmet (no confundir con la dieta de la Dra Luzón)

Inspirada en la dieta mediterránea, ha sido diseñada por un grupo de dietistas y cocineros de un centro de salud y belleza italiano con el fin de hacer adelgazar a sus clientes sin excesivos sacrificios. Puede definirse como una dieta hipocalórica para paladares exquisitos, diseñada a base de ensaladas exóticas, pollo a la sal, mariscos, ensalada de carne de cangrejos, carpaccio de carne cruda al apio blanco, entre otros alimentos. No hay que abusar del pan (40 g/día, 10 palitos o 8 biscotes) y consumir raciones pequeñas. Sus creadores afirman que con un poco de ejercicio y estas exquisiteces se podrán perder hasta 4 kilos en una semana. (3,15)

3.1.9. Toma la mitad

Consiste en algo tan básico como reducir a la mitad todas las ingestas que se realizan. De esta manera se reduce el número de Kcal. ingeridas, pero también el de todos los nutrientes. (3, 15)

3.1.10. Victoria principal

Dieta de la popular actriz, Pamela Ewing o Victoria Principal, también llamada "dieta del bikini" y apoyada en un libro que llegó a ser un best-seller: “Diet Principal” (1987). Programada para 7 días, y con el fin de perder 4-5 kg, es una dieta muy baja en calorías (compuesta de ensaladas). Su autora recomienda no realizar la dieta mientras se tiene la menstruación. (3, 15, 26, 27)

3.2. Dietas disociadas

Se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer de todo pero no durante la misma comida, lo que limita la ingesta de nutrientes. Estas dietas reniegan de las calorías e incluso pretenden desafiar el primer principio de la termodinámica. No limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que tratan de impedir la absorción y utilización de la energía y nutrientes procedentes de los mismos no consumiéndolos a la vez (disociación de los alimentos). (3, 15)

Las principales dietas disociadas se muestran a continuación:

3.2.1. Antidieta (Autor: Harvey Diamond)

Promulga que es posible adelgazar si determinados alimentos se toman separados. Sobre todo no se deben mezclar Hidratos de Carbono con Proteínas. (19,28,29)

3.2.2. Hay (Autor: Dr. Howard Hay)

Clasifica los alimentos en Neutros, Carbohidratos y Proteínas. Uno de sus principios es que no se deben mezclar Carbohidratos y Proteínas. Además, recomienda la aplicación diaria de un enema. Está basada en la teoría de que la digestión de estos alimentos es más rápida si se hace de forma independiente, ya que los Hidratos de Carbono se absorben mejor si el pH del tracto digestivo es alcalino, y ácido para la de Proteínas. (13,15,18,30)

3.2.3. Montignac (Autor: Michel Montignac)

Consiste en elegir alimentos según su especificidad metabólica fijándonos en su índice glucémico. La elección de alimentos con índice glucémico bajo va a permitir que la respuesta inflamatoria sea baja y no se almacenen nutrientes “en los depósitos”. Se pueden mezclar Hidratos de Carbono, Grasas y Proteínas en una misma comida, pero con cuidado de combinarlos según su índice glucémico. (15,16,18,31)

3.2.4. Antoine

Cada día está dedicado a un grupo de alimentos, durante el cual se puede tomar la cantidad que se desee de los alimentos de dicho grupo, con la única condición de no mezclarlos con otros alimentos, y sin beber líquido durante las comidas. (3, 15, 27, 28, 32, 33)

3.2.5. Doctores Eades

Este método se basa en que el organismo se equilibra o desequilibra dependiendo de la combinación de alimentos que llevemos a nuestra mesa, y que hay que combinarlos adecuadamente para que adelgacen en lugar de engordar. (3,28)

3.2.6. Ejército israelí

Consiste en "sobrevivir" durante períodos consecutivos de dos días, comiendo un único tipo de alimento: dos días sólo queso, dos días ensaladas, dos carnes de ave, etc. (3,15,28)

3.2.7. Kohnlechner

Los lípidos por sí solos no hacen engordar sino únicamente cuando se toman al mismo tiempo que los hidratos de carbono. Por este motivo prescinde del azúcar y de todo lo dulce, restringiendo el consumo de hidratos de carbono a un 10% del total calórico, ingiriéndose sólo con el desayuno en forma de panecillos. (3,15,28)

3.2.8. Mariane laconte

Su lema es "adelgace sin privarse de calorías". En esencia, indica que no se deben mezclar jamás en una misma comida féculas y proteínas o azúcares y frutas. (3,15,34)

3.2.9. Rafaella Carrá

Se basa en no mezclar jamás hidratos de carbono y proteínas y con ideas pintorescas, como que todo lo que se consuma antes de las 8 de la mañana (límite improrrogable) no va a engordar; así, se puede tomar un succulento desayuno con pastas, azúcar, pan, mantequilla, mermelada, fruta, café, huevos, jamón, yogur, chocolate. En resumen, todo lo prohibido, pero siendo fundamental acabar el desayuno antes de las 8 de la mañana. También mantiene otras ideas infundadas como que la fruta debe ingerirse como mínimo 2 horas antes ó 2 horas después de las comidas para que no engorde. (3, 15, 28, 34)

3.2.10. Dr. Shelton (Autor: Dr. Herbert Shelton)

Realiza la división de grupos de alimentos por comidas: en el desayuno consumir lácteos, en la comida carnes y en la cena verduras. Este régimen también se puede clasificar dentro del apartado de las dietas hipocalóricas, ya que va acompañado de una importante reducción de calorías en cada comida. (3, 15, 28)

3.2.11. Tres columnas

Divide los alimentos en tres grupos: grupo I (alimentos fundamentalmente proteicos: carnes de todo tipo, pescados, mariscos, huevos, lácteos, frutos secos); grupo II (té, verduras, aceite y mantequilla, agua); grupo III (alimentos ricos en hidratos de carbono fundamentalmente: pan, harina, patatas, arroz, azúcar, chocolate, etc.). Está permitido comer todos los alimentos de los distintos grupos, con la particularidad de que no se debe combinar alimentos de los grupos I y II. (3, 28, 34)

3.3. Dietas excluyentes

Consiste básicamente en excluir de la dieta uno o varios nutrientes. Teóricamente, no debería haber mayor problema en suprimir un determinado nutriente, ya que se podría conseguir a través de alguna combinación de alimentos. Eso sí, suprimir un nutriente va en contra de su propia definición: “sustancia que necesita el organismo y no se puede sintetizar, por lo que debe ser aportado mediante la dieta, y cuya carencia provocará una determinada patología que sólo se corregirá aportando dicho nutriente”. Por lo tanto, este tipo de dietas no tiene ninguna justificación desde un punto de vista nutricional, y por el contrario provocará graves problemas de salud que conducirán, si no se pone remedio, a la muerte. (3)

Las principales dietas excluyentes se muestran a continuación:

3.3.1. Cetogénicas (dietas ricas en Grasas y bajas o incluso sin Hidratos de carbono)

a) Atkins (Autor: Robert C. Atkins_cardiólogo)

Publicada en 1972 en un libro “La revolución dietética del Dr. Atkins”. Tras la buena marcha de la venta de libros, fundó una empresa que en la actualidad factura en torno a 100 millones de dólares al año, con la venta de libros (45 millones de copias) y productos. La dieta Atkins se basa en un consumo casi exclusivo (90%) de proteínas procedentes de carnes rojas, embutidos, quesos, huevos, mariscos, mantequillas, margarinas, aceites, mayonesas, mantecas, cremas de leche o yogur entero. Se deja un mínimo espacio (10%) a hidratos de carbono extraídos de las verduras y frutas, y quedan prohibidos alimentos tales como las pastas, harinas, arroz, pan y bollería, legumbres, azúcar, bebidas alcohólicas y leche. Igualmente, Atkins proscribió también las frutas y verduras ricas en fibra a quienes sigan su dieta, puesto que la fibra impide la absorción de la grasa en el intestino. Las verduras verdes, sostuvo el dietista, no deben exceder los 50 gramos por comida. (13, 15, 16, 18, 35). Esta dieta puede estar incluida también dentro de las hiperprotéicas, pero al buscar específicamente la cetogénesis, es más adecuado incluirla en este grupo.

b) De la mochila o de la sonda nasogástrica

Utilizada en España por el Dr. Jorge Planas responsable del Departamento de Nutrición y Dietética de la Clínica Planas de Barcelona. La base de la dieta es la nutrición enteral, para lo cual se coloca una sonda nasogástrica al paciente, por donde se va a alimentar los siguientes 10 días. Esta sonda está conectada a una bomba de infusión, que se lleva en una mochila, y de ahí el nombre de esta dieta. El contenido alimenticio no está nada claro, según los autores se trata de una dieta hipocalórica con “todos los elementos nutritivos”, pero no especifican en qué proporción. Sólo se sabe que administran 800Kcal/día y que es cetogénica. (36 - 40)

c) Isodieta o isolipoprotéica (Autor: Dr y nutricionista Jaime Brugos en 1939)

Autor que pone en duda todo lo estudiado sobre la nutrición en los últimos 50 años. Para la isodieta, los Hidratos de Carbono son sólo combustible, que si no se utilizan, se convierten en grasa y por tanto son el principal problema de la obesidad. Como su propio nombre indica, se basa en una dieta en la que se reduce el consumo de hidratos de carbono, los cuales se considera que son los responsables de la grasa corporal, y se permite el consumo libre de proteínas y grasas. Se considera que estos dos son los verdaderos nutrientes esenciales, ya que existen aminoácidos esenciales (proteínas) y ácidos grasos esenciales (grasas) y por lo tanto se deben administrar a través de la alimentación porque no los sintetizamos y son los constituyentes de las células del organismo. Sin embargo, los hidratos de carbono se pueden obtener a partir de ambos. Esta dieta se basa en que para adelgazar no se debe comer menos, si no que se debe comer más de los alimentos nutritivos con alto contenido en proteínas y grasas y reducir los alimentos que aporten calorías vacías que son los que contienen hidratos de carbono (frutas, verduras y cereales). En su página web, no sólo vende su libro, sino numerosos preparados “nutricionales” a un precio nada simbólico. (14, 18, 41)

d) Lutz (Autor: Wolfgang Lutz _1913-2010).

Limita los hidratos de carbono, aunque no de manera tan drástica como la dieta Atkins que los excluye totalmente, y aconseja consumir carnes y grasas sin limitaciones. Según Lutz, el hombre se ha desarrollado como cazador y carnívoro durante milenios y, por tanto, su metabolismo se ha orientado hacia la nutrición animal por lo que nuestros enzimas digestivos no pueden haber evolucionado. Su obra se titula "Vivir sin pan" ya que, para Lutz, "el elevado consumo de hidratos de carbono al que nos hemos acostumbrado está en contra de nuestra fisiología, y con el consumo habitual de hoy en día se va a producir un exceso de glucosa que puede transformarse en grasa". (3,15)

e) Pemmington

Permite un libre consumo de proteínas y lípidos con una baja ingesta de hidratos de carbono. Es esencialmente cárnica complementada con mantequilla y zumos de fruta. (3,15)

f) South beach (Autor Dr, Arthur Agatston_cardiólogo_1947)

Director del Centro de Prevención Cardiovascular del Mount Sinai Center, de Miami Beach, Florida. Su obra se ha convertido en un best-seller que parece superar a la conocida dieta Atkins en popularidad y resultados. Se basa en los planteamientos de la dieta Atkins, pero realizando menos restricciones. Según su creador, esta dieta nos permite perder 3 kilos a la semana sin pasar hambre. Se divide en tres fases y en cada una de ellas existe una lista de alimentos permitidos y prohibidos.

En la primera de ellas se excluyen pan, azúcar, arroz, frutas, entre otros, y poco a poco, en las siguientes fases, se van introduciendo algunos de los alimentos restringidos hasta llegar a la tercera fase, de mantenimiento, en la que la exclusión de alimentos es menor. Esta última fase comienza cuando se ha alcanzado el peso ideal y se debe mantener de manera habitual. A diferencia de otras dietas hiperproteicas, esta dieta permite el consumo de hidratos de carbono complejos como frutas, verduras, hortalizas y cereales integrales, mientras que las otras prohíben su consumo y, además, tienen una carga de grasas saturadas importante. (3, 32, 19, 42 - 44)

3.3.2. Rica en hidratos de carbono (dietas que no permiten la ingesta de proteínas ni grasas)

a) 80-10-10 (Autor Dr. Douglas N. Graham)

Su nombre deriva de los porcentajes de ingestas diarias, así, un 80% de las calorías de la dieta deben proveerse por Hidratos de Carbono, mientras que un sólo 10% son provistas por proteínas y una cantidad similar por lípidos. La dieta propone un menú compuesto por gran cantidad de frutas frescas, limitando los aguacates, semillas y frutos secos. (16, 45)

b) Dr. Hass (Autor: Dr. Robert Hass)

Creada en los años 80 en Estados Unidos donde fue muy popular dado que proponía perder peso a base de ejercicio e Hidratos de Carbono, mientras eliminaba las grasas casi por completo. Es una dieta de alrededor de 1000 Kcal diarias donde, si bien el 80% de la energía deriva de los hidratos, éstos se encuentran presentes en pequeñas cantidades. No se adicionan lípidos a la dieta y las proteínas se encuentran en pequeñas cantidades procedentes de productos como pescados magros, pollo, lácteos desnatados y huevo. Siempre se propone esta dieta junto a la realización de actividad física. Es una dieta estricta sin grano, ni lactosa ni sacarosa. Fue diseñada para ayudar a su hija a recuperarse de una colitis ulcerosa. (15, 16, 46, 47)

c) Dr. Pritikin

Dieta de hidratos de carbono extremadamente pobre en grasa, compuesta esencialmente por cereales integrales, frutas y verduras, entre otros. Sus principales limitaciones son no contener ácidos grasos poliinsaturados y aportar una cantidad de proteína escasa. Además de una dieta hipocalórica, el sistema Pritikin añade un programa adicional de ejercicio con lo que se puede conseguir una mayor pérdida de peso. En América, ha adquirido un gran éxito, hasta tal punto que algunos restaurantes ofertan "menús Pritikin" especiales para quienes deseen también permanecer fieles a su dieta fuera de casa. (3,15)

d) Ornish (Autor: Dr. Dean Ornish)

Cardiólogo y Presidente y fundador del Instituto de Investigación en Medicina Preventiva de Sausalito, California. Limita al máximo las grasas, permitiendo que sólo un 10% de las calorías provengan de dicho nutriente, un 20% de las proteínas y un 70% de los hidratos de carbono. Se trata de una dieta prácticamente vegetariana, que elimina la carne y los derivados lácteos. Además, como aspecto controvertido, prohíbe el consumo de pescados y nueces pero, por otra parte, considera necesaria la suplementación de la dieta con ω -3 para mejorar el perfil lipídico. No limita las calorías, promueve las comidas ricas en fibra y el ejercicio físico junto a la meditación. (3,33,48)

3.3.3. Hiperproteicas (dietas bajas en hidratos de Carbono y grasas)

a) Dukan

Uno de los métodos para adelgazar que más éxitos ha cosechado en los últimos años. Con millones de seguidores en todo el mundo, es el régimen para adelgazar sobre el que más se habla. El método Dukan consta de cuatro fases que se deben seguir por orden y cuya clave radica en la sustitución de los carbohidratos por las proteínas, al menos, en las primeras fases del proceso. En este sentido es muy estricta; durante el inicio se prohíben por completo los hidratos de carbono salvo una pequeña cantidad de salvado de avena, muy importante por su alto contenido en fibra. El Dr. Dukan nos alienta a dejar de lado los fritos, beber mucha agua y compaginar la dieta con actividades deportivas; debemos caminar un mínimo de veinte minutos diarios. Fases de la dieta: Ataque, Crucero, Consolidación y Estabilización. (18, 49, 50)

b) Flash

La dieta propone una drástica reducción de los hidratos de carbono, con un alto contenido en proteínas. Además, se promociona como una dieta equilibrada en la cual no hay riesgo de sufrir carencias nutricionales, pero ésto se debe a que la dieta consiste en la toma de preparados proteínados sin nada de grasa, que son suplementados con vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales. Éstos preparados son producidos por los comerciantes de la misma dieta y no se pueden emplear batidos de otras marcas u otros suplementos, pues no son iguales de efectivos ni poseen igual composición. Consiste en tres fases, la primera dura 15 días y en ella se consumen sólo vegetales más los preparados de proteínas de suero de leche y albúmina de huevo, para no incorporar nada de grasas. En las fases siguientes se van introduciendo poco a poco los alimentos hasta lograr una supuesta dieta equilibrada, con la salvedad de que se trata de la ingesta de sus preparados nutricionales. (16, 19, 51)

c) Pronokal

Dieta de proteínas que, como otras dietas de este grupo, consigue la pérdida de peso reduciendo la cantidad de azúcares y, a diferencia de Atkins, también de grasas. Esta dieta requiere supervisión médica bajo el argumento de que cada persona tiene unas necesidades específicas y el programa de adelgazamiento debe adaptarse a ellas. Pronokal es más que un método de adelgazamiento. Los médicos que prescriben la dieta están certificados por la propia marca Pronokal y existe una tienda online donde se pueden comprar todos los productos necesarios para consumir durante el seguimiento de este régimen. El método está dividido en tres etapas principales, la primera, denominada etapa activa de pérdida de peso, la segunda de reeducación en los hábitos alimenticios y la tercera de mantenimiento. Dentro de estas tres etapas hay 8 fases en las que, poco a poco, se van introduciendo nuevos grupos de alimentos. (22, 38, 52, 53, 54)

d) Scardale (Dr. Herman Tarnower)

La dieta propone incrementar las proteínas y reducir drásticamente las grasas y los hidratos. Sólo aporta unas 1000 Kcal diarias y las mismas se componen básicamente de frutas, verduras, carnes y quesos muy magros. No se permite el agregado de aceite a las ensaladas y las pastas, arroz u otra fuente de hidratos complejos nunca están presentes en la dieta, excepto el pan que debe ser “pan proteico” (a base de soja, por ejemplo), y que sólo podemos ingerir unas 2 a 3 rebanadas diarias. El método se divide en dos fases: fase estricta y fase de mantenimiento. Aparte de estas 2 fases, cuenta con unas reglas básicas, a saber: comer exactamente lo indicado, no beber alcohol, comer sólo zanahorias y apio en la cantidad que se desee entre comidas. Las únicas bebidas permitidas son: café, té, soda, gaseosas dietéticas. Ensaladas sin aceite, mayonesa u otros condimentos salvo limón o vinagre, comer vegetales sin grasas, debiendo ser la carne ingerida magra quitando la piel al pollo y pavo. La dieta no debe ser seguida más de 14 días. (15, 16, 43, 48)

e) Slow carb (Tim Ferris, autor del libro “The 4 Hour Body”)

Dieta que se basa en 5 reglas simples; Evitar los hidratos de carbono blancos. Repetir las mismas comidas una y otra vez. No beber calorías. No comer frutas. Tomarse un día de descanso de la dieta a la semana. Además, no permite consumir arroz, ni harinas refinadas y sus derivados, pan blanco ni patatas, y nos deja una lista de alimentos permitidos entre los que se incluye huevos, pollo, legumbres y verduras. (16, 55, 56)

f) Zona (Barry Sears)

La Dieta de la Zona propone perder peso reduciendo la cantidad de hidratos de la dieta, sin erradicarlos por completo. El valor calórico total se distribuye en 40-30-30, siendo éstos los porcentajes del total de energía que se cubrirán por hidratos de carbono, proteínas y grasas respectivamente. La clave para llegar a la Zona es mantener bajo control los niveles de insulina y, con este fin, es necesario proveer al cuerpo de la cantidad adecuada de proteínas.

El cálculo exacto de las proteínas que uno debe tomar va a depender de nuestra altura, nuestro peso y la cantidad de ejercicio que realizamos. Sin embargo, existe una regla general para este cálculo, que consiste en ingerir en cada comida la cantidad de proteínas que nos caben en la palma de la mano (imagina un filete de pollo de la superficie de tu mano y de su grosor). Al contrario de lo que ocurre en las dietas disociadas o el Método Dukan, la Dieta de la Zona restringe el consumo de calorías. En relación a los hidratos de carbono, Sears recomienda que la ingesta de estos alimentos provenga, sobre todo, de frutas y verduras y que controlemos la cantidad de cereales, arroz y pasta. A los primeros los incluye en el grupo de alimentos favorables y a los segundos en el grupo de alimentos desfavorables. Básicamente, los alimentos favorables contienen muchas más vitaminas, fibras y minerales y un mayor índice glucémico que los alimentos desfavorables (el índice glucémico establece la rapidez con la que los alimentos entran en el torrente sanguíneo en forma de azúcar). Sears entiende por hidratos de baja densidad aquellos con un contenido rico en vitaminas, minerales y fibra y son los que recomienda junto a los de un índice glucémico bajo. (14, 16, 19, 57)

3.4. Dietas monodietas

La característica común de este grupo de dietas, es que se basan en el consumo de un único tipo de alimento, o bien un mismo tipo de alimento combinado con otros. Todas ellas aportan un bajo contenido en energía. Es decir, los alimentos incluidos en este grupo no es que tengan una capacidad adelgazante de por sí, sino que es el bajo contenido en energía y nutrientes lo que conlleva a adelgazar. Además de la monotonía, la baja ingesta de nutrientes puede llevar a situaciones carenciales, o alteraciones gastrointestinales importantes como pueden ser todas las dietas basadas en frutas. De hecho, podríamos clasificarlas según el alimento “estrella” de cada dieta. De esta manera tendríamos un grupo muy numeroso compuesto por todas las frutas (Kiwi, Manzana, Pera, Piña, Pomelo, Melón, Sandía, Harrop (plátanos), Limón. Dietas líquidas o semi-líquidas (Yogur, Sopa, líquida, Sirope de Arce, Vinagre, Té Rojo, Herbalife, Gazpacho, Cerveza, Zumos, Infusiones, Helado), Verduras (Alcachofa, Remolacha, Patata, Tomate, Ajo), Cereales (Avena, Alpiste, Cereales en general, Duke o Arroz), Proteínas (Potitos, Pollo, Bacon, Chorizo, Huevos, Marisco), según los días (9 días, 5 días y así con todos los días posibles...), Cookie Diet, Berverly Hills, Harrop. (3, 13, 15, 16, 48)

3.5. Dietas pintorescas y psicológicas

Un hecho irrefutable es el gran componente psicológico que hay detrás de la obesidad. Por lo tanto, el planteamiento de este tipo de dietas puede ser útil cuanto mayor es la ingesta de alimentos debida a alteraciones emocionales o psíquicas. Hay que tener en cuenta que a través de estrategias psicológicas se puede conseguir reducir el consumo calórico, pero sin perder de vista la adecuación nutricional de la dieta, tal y como se ha explicado numerosas veces anteriormente. (3, 15)

3.5.1. 3P

Indica que los tres únicos productos que hay que evitar durante el régimen son pasta, pan y patatas. Esta dieta no fija límites a la ingesta energética total sino sólo al consumo de estos tres productos. (15, 19, 58)

3.5.2. Alcat test

Consiste en la extracción de una muestra de sangre de la persona que quiere adelgazar, a la que se efectúan unos análisis de intolerancia o sensibilidad a un amplio grupo de alimentos. Estos análisis se hacen de forma totalmente privada a un precio que en España oscila en torno a los 600 euros. Según sus defensores, de esta forma se determinan las sustancias que provocan en el organismo una reacción de intolerancia, que definen como una alergia escondida que se manifiesta lentamente, de forma que no se es consciente de ello, y que puede tener consecuencias tales como dolores de cabeza, articulares, congestión nasal, asma, y además de otras afecciones, obesidad provocada por alteraciones del metabolismo. Se supone que eliminando de la dieta los alimentos que no son bien tolerados y no se metabolizan correctamente, se podrá elaborar una dieta personalizada que favorezca la pérdida de peso. El problema está en que, a día de hoy, no existen unos tests genéticos fiables. (18, 59, 60)

3.5.3. Bailarina Margaret

Preconiza que consumiendo alimentos con alto contenido en calorías y mucho alcohol, se puede adelgazar. (3,28)

3.5.4. Calendario

Dieta en la que cada día sólo se pueden comer alimentos cuyo nombre empieza por una determinada letra. (3)

3.5.5. Colores

Partiendo de la numerología metafísica, según la cual cada día vibramos con un color determinado, habrá que emplear ese color para alimentarnos. Por supuesto, carece de todo fundamento y, lo más grave es, que no tiene como única finalidad perder peso, sino que pretende armonizar nuestros cuerpos. (3, 15, 61, 62)

3.5.6. Cronodieta (Mauro Tobisco _médico_1991)

Posee algunas características en común con las dietas disociativas. Permite comer de todo, pero a la hora indicada y que, según sus autores, está especialmente indicada para adolescentes. Basada en que un mismo alimento tiene diferente capacidad de engordar según la hora en que sea consumido. En general, los hidratos de carbono se metabolizan de un modo más rápido y eficaz en la primera parte del día, mientras que después son más adecuadas las proteínas. El único alimento que según esta dieta puede consumirse a cualquier hora son las verduras. Esta dieta habla de un "reloj alimenticio" y después de las 5 de la tarde está prohibido comer fruta y azúcar pero se pueden comer tantas proteínas como se quiera. (3, 15, 19, 63, 64)

3.5.7. Cruda

Se basa en consumir todos los alimentos sin cocinar pensando que así no van a ser digeridos y se adelgazará. (3, 15)

3.5.8. Grupo sanguíneo (Dr. Peter D'Adamo)

Defiende la existencia de una alimentación para cada tipo de sangre (A, B, AB y O), sin considerar el factor Rh negativo o positivo. Según esto, cada grupo está más predispuesto a ciertas enfermedades más que los otros, pudiendo compensarse estas tendencias con la alimentación y tratamientos antiestrés adecuados a cada grupo sanguíneo. La dieta muestra los alimentos que reducen o aumentan el peso, de acuerdo con una evaluación histórica de cada tipo sanguíneo. Por ejemplo, el sistema digestivo de los individuos del grupo O está adaptado a una dieta rica en proteínas animales y a los vegetales (frutos del mar, espinacas, etc); legumbres, verduras y cereales serían indicados para aquellos del grupo A, y las carnes para el grupo B; el grupo AB sería una mezcla de los A y B, especialmente con los lácteos. (13, 16, 65)

3.5.9. Hora

Se basa en suponer que lo ingerido antes de una hora determinada no engorda. (3)

3.5.10. Humplik

Esta dieta para adelgazar no recomienda una reducción de calorías sino un considerable aumento de las mismas (con 6000 kcal diarias se pueden perder hasta 15 kilos en un mes), y asegura que el organismo tiene unas necesidades energéticas notablemente aumentadas cuando tiene que ingerir más de 6000 kcal diarias, y toma de las reservas grasas la energía que necesita para el aumento metabólico. (3, 15, 27)

3.5.11. Luna

La dieta de la luna se basa en la teoría según la cual las diferentes fases de la luna afectan al “ritmo corporal interno” siguiendo la misma pauta que los mares y los océanos. Según sus defensores, uno de los factores que más influye en la pérdida de peso es la capacidad de nuestro organismo de absorber agua y esto está ligado a la fuerza de atracción que ejerce la luna sobre los líquidos, y en mayor medida cuando la luna cambia de fase. Es decir, que los líquidos del cuerpo tienden a seguir los ritmos de las mareas, que son provocadas por la influencia de la luna. Además, supuestamente, la importancia de esta dieta es que los kilos reducidos no se vuelven a recuperar por la influencia de la fuerza gravitacional que ejerce la luna sobre los líquidos del cuerpo humano. Consiste en la práctica de ayuno total durante uno o tres días completos, en función de la modalidad, pero este ayuno ha de coincidir exactamente con el cambio de fase lunar. Durante ese período no debe ingerirse ningún alimento, a excepción de líquidos sin azúcar. Se supone que tras realizar el ayuno se llega a una pérdida de peso de hasta 3 Kg que luego no se recuperan. (3, 15, 16, 18)

3.5.12. Mental

Plan para adelgazar modificando las estructuras mentales ya que el cuerpo obedece a la mente. Basado en la premisa "imagínese delgado, sea delgado". Según su autor, en 21 días podrá conseguir un perfecto control de su peso de manera definitiva. Son técnicas basadas en la relajación y autoestima como método. Según su autor, hay que imaginarse delgado porque una de las características de la mente subconsciente es traducir a la realidad física las imágenes o dibujos mentales que han sido programados. (3, 15)

3.5.13. Método pakistání

Es otro método natural y mágico que se aconseja para adelgazar y que consiste en llevar, a imitación de las mujeres del Pakistán, en el brazo derecho un delgado brazalete de hilo enérgicamente apretado durante toda la vida, que les permite conservar el mismo peso. La posible explicación que sus seguidores dan a este "eficaz método", es que en el antebrazo existen unos minúsculos centros nerviosos a los que este brazalete somete a una presión débil pero constante, emitiendo unos influjos que estimulan las glándulas tiroideas y suprarrenales. (29, 66)

3.5.14. Psicodieta

Afronta los problemas psicológicos y emotivos que tienen muchas personas relacionados con la comida. Hay diferentes alternativas según las distintas características psíquicas de cada persona y han sido clasificadas en 4 grupos: Regresiva, Agresiva, Defensiva, Depresiva. En todos los casos trata de reducir la ingesta y por lo tanto el peso. (3, 15, 28)

3.5.15. Puntos

Esta dieta elimina la necesidad de estar en todo momento pendiente de la cantidad de calorías que ingerimos. Cada alimento tiene asociada una puntuación, un número, y diariamente podemos acumular un máximo de puntos en función de nuestras características, peso, estatura, género, edad y del peso que deseemos perder. La puntuación de los alimentos está basada en la cantidad de calorías, fibras, proteínas, grasas, hidratos que contienen y la facilidad del cuerpo para procesar esos alimentos. (15)

3.5.16. Terapia de comportamiento

Trata de controlar los estímulos que rodean a la alimentación como, por ejemplo, comprar los alimentos después de comer, hacer las compras a partir de una lista previamente elaborada, reemplazar las comidas entre horas por el ejercicio, guardar los alimentos fuera de la vista, no dejar los platos sobre la mesa, evitar servir en la mesa, quitar la mesa inmediatamente después de las comidas, etc. Igualmente, hace hincapié en el control de la ingestión de alimentos: dejar descansar el tenedor entre cada bocado, masticar bien antes de tragar. Reforzar estos comportamientos con ayuda de la familia y de las amistades.

Su principal objetivo, además de perder peso, es modificar los hábitos alimentarios, lo que es absolutamente recomendable, pero no trata sobre la modificación de las ingestas, por lo que, por mucho que modifiquen las pautas de comportamiento, si no van acompañadas de cambio de hábitos nutricionales, no tendrán ningún efecto. (3, 15, 28)

3.5.17. *Weight watchers*

Tiene su origen en los años 30 como consecuencia de la intuición de una ama de casa americana (Jean Nidetch) que decidió invitar a algunas amigas para darse mutuamente ánimos y seguir juntas una dieta. Es un régimen equilibrado en torno a las 1200 kcal para las mujeres y 1500 kcal para los hombres. Los consejos dietéticos respetan el equilibrio alimentario, aunque con una limitación en la ingesta de grasa. Su eficacia está basada en la terapia de grupo, con control de peso semanal y sesiones de autocrítica. Los monitores son antiguos obesos que reciben una formación especial. Podríamos equiparar a los "weight watchers" con los "alcohólicos anónimos". Bien organizados pueden tener resultados satisfactorios en el tratamiento de pacientes obesos. En España Weight Watchers cuenta con la colaboración especial y asesoría médica del doctor Marius Foz Sala, catedrático de Medicina y especialista en Endocrinología y Nutrición de la Universidad Autónoma de Barcelona y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). (3, 43, 15)

4. CONCLUSIONES

- a) Las dietas milagro pueden poner en peligro la salud del individuo por no proporcionar todos los nutrientes necesarios o hacerlo de una manera inadecuada.
- b) No se debe comenzar una dieta de adelgazamiento sin la supervisión de un profesional para evitar incurrir en prácticas no adecuadas para la salud.
- c) Se debe minimizar el uso de productos dietéticos y desconfiar de empresas cuya finalidad es la de vender productos "nutricionales" o realizar diagnósticos en salud sin base científica.
- d) Los suplementos dietéticos sólo se deben utilizar cuando exista una determinada patología previamente diagnosticada por un profesional, o cuando no se pueda acceder a un determinado grupo de alimentos, lo cual es extremadamente raro en España.
- e) Una rápida bajada de peso, normalmente va acompañada de riesgo para la salud del individuo, por ello, una dieta variada y equilibrada es la única manera de conseguir una nutrición adecuada.

5. BIBLIOGRAFÍA

1. Gil Hernández, A. Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición. Madrid: Editorial Aula Médica; 2005.
2. Mataix Verdú, J. Nutrición y alimentación humana. Majadahonda: Ergon; 2002.
3. Varela Mosquera G, Núñez Martín C, Moreiras Tuny O, et al. Dietas y Productos Mágicos. Instituto de Nutrición y Transtornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid. Madrid: INUTCAM; 2009.
4. Entrala Bueno, A. Manual de dietética. Madrid: Grupo Aula Médica; 1994.
5. Gibney M.J. Nutrición, dieta y salud. Zaragoza: Ed. Acribia; 1990.

6. Martínez, JA. Fundamentos teórico-prácticos de Nutrición y Dietética. Ed. Madrid: Interamericana Mc-Graw Hill; 1998.
7. National Research Council. 1989. *Recommended Dietary Allowances: 10th Edition*. Washington, DC: The National Academies Press. Doi: 10.17226/1349.
8. Hernandez, M. Tratado de Nutrición. Madrid: Díaz de Santos; 1999.
9. Mataix J, Gil A. Libro blanco de los Omega-3: los ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y monoinsaturados tipo oleico y su papel en la salud. Madrid: Puleva Food. Panamericana; 2002
10. Veiga Herreros, P, Martínez Roldán, C. Manual Teórico-Práctico de Nutrición y Alimentación. Madrid: Bellisco; 2011.
11. Garrow, J. S. Human Nutrition and Dietetics. 10ª Ed. London: Chrchill Livingstone; 2000.
12. Entrala Bueno, A. Vitaminas: aspectos practicos en medicina. Madrid: Diaz de Santos; 1995
13. Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]: España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/dietas.htm
14. Basulto J, Manera M, Baladía E, et al. ¿Cómo identificar un producto, un método o una dieta “milagro”? Noviembre de 2012 (actualizado: 12 diciembre de 2012). [Monografía en Internet]. [Citado 02 de junio de 2014]. Disponible en: http://www.grepaedn.es/documentos/dietas_milagro.pdf
15. Documento Técnico de Salud Pública nº142. Dietas Mágicas. Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en www.madrid.org/cs/BlobServer?blobcol=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobkey=id&blobwhere=1158610321391&blobheader=application/pdf [Consultado el 19 de diciembre de 2017]
16. Vitonica. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.vitonica.com/
17. Six Weeks to OMG. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.everydiet.org/diet/six-weeks-to-omg-diet
18. Estrategia NAOS. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm /
19. Dietas.net [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.dietas.net
20. Dieta Dr. Bolio [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: <http://www.boliosystem.com/>
21. Dieta Crash [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.enervizante.com/pierde-6-kilos-en-dos-semanas-con-la-dieta-crash.html
22. Naturalínea. [Internet] España 2017 [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.naturalinea.com/newsitem.asp?id=91
23. Dietas equilibradas [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.elblogdeladietaequilibrada.com/2013/10/perder-peso-ganar-salud-dietas.html

24. Dieta hcg. [Internet] Colombia 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.dieta-hcg-colombia.com
25. Vanidades. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.vanidades.com/belleza/393376/ Graham D.N. La Dieta 80/10/10. Key Largo: FoodnSport Press; 2006.
26. Botanical Online. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.botanical-online.com/
27. Salud. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.salud.es/
28. El Dietista. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.eldietista.es
29. En buenas manos [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1783
30. Hay, WH. Health via Food. Sun-Diet Health Service; 1929.
31. Montignac. [Internet] Francia 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.montignac.com/es/michel-montignac/
32. Alimentación Sana. [Internet] Argentina 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.alimentacion-sana.org/
33. Dieta de Antoine. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.sanar.org/dietas/dieta-de-antoine
34. Fundación Española de Nutrición [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.fen.org.es
35. Dieta Atkins. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: es.atkins.com
36. A Perder Peso [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.aperderpeso.com
37. Diario El Comercio. Perú. [Internet] Perú 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.elcomercio.pe/gastronomia/1405576/noticia-comer-nariz-dieta-que-lo-haria-bajar-10-kilos-10-dias
38. Ke Diet [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.kediet.com
39. El País. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.sociedad.elpais.com/sociedad/2012/05/05/actualidad/1336238351_706648.html
40. Stop a la Obesidad. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.stopalaobesidad.com
41. Isodieta. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: es.isodieta.com/
42. Hacer dieta. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.hacerdieta.com
43. Línea y Salud [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: <http://www.lineaysalud.com/dietas>
44. Dieta South Beach. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.southbeachdiet.com/diet/
45. Graham D N, La dieta 80/10/10. Key Largo: Food and Sport Press; 2006
46. Dieta del Dr. Hass. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.vivesinlactosa.org/2012/06/dieta-del-dr-haas-sin-lactosa
47. Dieta del Dr. Hass. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: <https://elsonhaasmd.com>

48. Gordos. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.gordos.com
49. Dieta Dukan [Internet] Francia 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.dietadukan.es
50. Dieta Dukan. [Internet] Francia 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.la-dieta-dukan.blogspot.com
51. FemQuality [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.femquality.com
52. Adelgazar y Salud [Internet] España 2017. [Consultado el 2 de julio de 2014] Disponible en: www.adelgazarysalud.com
53. Fundación Dieta Mediterránea. [Internet] España 2017 [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: <https://dietamediterranea.com/>
54. Kellogs. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: http://www.kelloggs.es/es_ES/nutrition.html
55. Four Hour Body. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.fourhourbody.com
56. Tim Ferriss. [Internet] Estados Unidos 2014. [Consultado el 2 de julio de 2014] Disponible en: www.timferriss.com
57. Dieta de la Zona [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.enerzona.es
58. Meli Camacho. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.melicamacho.com
59. Test Alcat [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.alcat.com/landing/food-sensitivity-testing.html
60. Test Alcat [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.labmedicina.com/alcat.html
61. Diario 20 minutos [Internet]: España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.20minutos.es/noticia/1774221/0/dieta-colores/frutas/hortalizas-verduras/
62. Planeta Holístico [Internet] Argentina 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.planetaholistico.com.ar/Comidacon5Colores.html
63. Próxima a ti. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.proximaati.com/articulo/crono-dieta
64. Toma Dieta. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.tomadieta.com
65. The Blood Type Diet. [Internet] Estados Unidos 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: www.dadamo.com
66. Universidad Complutense. [Internet] España 2017. [Consultado el 19 de diciembre de 2017] Disponible en: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>