

Sanidad hace una lista con las dietas milagro más extendidas e informa de sus riesgos

- El 81% de las mujeres acude al médico para perder peso frente al 19% de los hombres
 - Salgado afirma que la publicidad de estas dietas está en el límite de lo legal
-

Actualizado lunes 02/07/2007 14:26 (CET)

ISABEL F. LANTIGUA

MADRID.- Panoramix, el druida que proporcionaba a Asterix y Obelix una poción mágica que les daba una fuerza ilimitada, da nombre a una dieta que cada vez tiene más adeptos. Su base es una sopa (la poción mágica) de cebollas, apio, pimientos, tomates, repollo, sal y pimienta que puede comerse varias veces al día, porque apenas tiene calorías, pero que provoca carencias de proteínas, vitaminas y minerales. Ante la proliferación de ésta y otras dietas similares, el Ministerio de Sanidad ha decidido lanzar una página web para alertar de los riesgos que conllevan. "A partir de hoy los ciudadanos cuentan con una [página](#) que proporcionará información veraz y de calidad sobre los peligros de las más conocidas dietas milagro", ha indicado la ministra Elena Salgado. "El verano es una época especialmente propicia para cultivar hábitos de vida saludables y en la que proliferan este tipo de dietas, que **no tienen ninguna base científica**", ha reconocido la titular de Sanidad durante la presentación de la web.

Ante el aumento de seguidores de estos regímenes, el Ministerio los ha incluido dentro de su estrategia NAOS, porque según Salgado "**los milagros en nutrición no existen**. No se puede perder peso en pocos días". Tanto Sanidad como los expertos en nutrición que la acompañaban han indicado que "la reducción de la grasa corporal debe conseguirse con objetivos a medio y largo plazo, siguiendo una alimentación equilibrada que pueda mantenerse de por vida y sin olvidar la actividad física". "Las personas tienen que saber que no pueden perder peso en un tiempo récord sin riesgos para la salud. En la búsqueda del peso ideal, que es diferente para cada individuo y en la que **deben prevalecer los criterios saludables, no los estéticos**, hay que tener en cuenta que las dietas no se pueden generalizar, sino que deben ser personalizadas y recomendadas por un médico", afirma Salgado. La ministra muestra especial preocupación por los adolescentes "para quienes estas dietas pueden ser una vía de entrada hacia la anorexia o la bulimia".

El objetivo de la nueva web es hacer llegar a los ciudadanos el mensaje de que el tratamiento para perder peso debe llevarse a cabo bajo control médico, asesoramiento que solicitan mucho más las mujeres que los hombres, un 81% de féminas frente al 19% de los varones.

Elena Salgado ha asegurado que "todas estas dietas se componen de alimentos que están permitidos por la Agencia Española de Seguridad

Alimentaria, por eso no se pueden prohibir". Asimismo, ha señalado que "hay una publicidad engañosa, que se encuentra en el límite de lo legal".

Señas de identidad de las dietas milagro

Para Basilio Moreno, presidente de la Asociación Española para el Estudio de la Obesidad, "es muy importante informar sobre estas dietas, ya que todas, en mayor o menor medida, son peligrosas para la salud". Por eso pide a los ciudadanos que "no se dejen engañar por cánticos de sirena, ya que perder peso muy rápido siempre es contraproducente".

Según indica el Ministerio de Sanidad, los signos que permiten reconocer una dieta milagro son: la promesa de pérdida de peso rápida (**más de cinco kilogramos por mes**), la afirmación de que se puede llevar sin esfuerzo y el anuncio de que son completamente seguras, sin riesgos para la salud.

Entre sus riesgos se incluyen la deficiencia de proteínas, vitaminas y minerales, que puede desencadenar trastornos de comportamiento alimentario, **producir efectos psicológicos negativos** y favorecer el efecto rebote, ya que como asegura Basilio Moreno, con estas dietas "sólo se consigue perder agua que se recupera después en forma de grasa".
