

Las dietas milagro, un fraude y una amenaza

Bodegón de Benjamín Palencia con los ingredientes básicos de la dieta.

Actualizado viernes 09/05/2008 19:57 (CET)

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- "Adelgazar no es ni fácil ni rápido. Y para conseguirlo no sirven trucos mágicos". Todos los expertos en nutrición reunidos en la I Jornada sobre Dietas y Productos Milagro están de acuerdo: los regímenes que prometen perder mucho peso en poco tiempo no sólo son un fraude, sino que pueden resultar peligrosos para la salud.

"Sobre todo en esta época, cuando comienza la llamada 'operación bikini', **mucha gente confía en estos regímenes**, sin saber que pueden ser muy perjudiciales", explica Pilar León, vocal de la sección de alimentos del Colegio de Farmacéuticos de Madrid, y una de las organizadoras de la Jornada.

"Lo que hay que hacer para perder peso es **combinar una dieta hipocalórica** recomendada por un nutricionista **con ejercicio**", apunta Marisol Fernández Alfonso, presidenta de la Sociedad para el Estudio de la Salud Cardiometabólica.

"Con las dietas milagro parece que se adelgaza fácil y rápido, pero en realidad no se pierde grasa, sino agua y masa muscular, por lo que el peso se recupera con igual facilidad", añade esta experta. Coincide con ella Lourdes Pérez-Olleros, profesora titular de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense, quien recuerda que los regímenes desequilibrados y que excluyen determinados alimentos pueden conducir a problemas como **osteoporosis, déficit de nutrientes o trastornos alimentarios**. Según sus palabras, es sencillo reconocer a primera vista una dieta poco saludable. Sólo hay que prestar atención a **cinco factores**:

-
1. **Están prescritas por personas ajenas a la nutrición.** En muchas ocasiones son actores, diseñadores o personas famosas quienes publicitan las bondades de determinados regímenes.
 2. **La descripción de la dieta es imprecisa.** Se habla de platos, sin detallar cantidades ni raciones.
 3. **Prometen grandes pérdidas de peso.** La facilidad y la rapidez son otras de sus rasgos característicos.
 4. **Su eficacia no está comprobada científicamente.** No hay investigaciones serias que ratifiquen su efectividad.
 5. **Contienen refutables fundamentos dietéticos.** Según Pérez-Olleros, todo régimen que no sea equilibrado y proponga la eliminación de algún nutriente de la dieta no será nunca bueno para la salud.
-

Para Rosa Ortega, secretaria general de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, la clave para mantener un peso adecuado pasa por aprender a comer bien. "Nos movemos en un contexto de desconocimiento sobre nutrición. Cuando la gente hace dieta lo primero que retira de la alimentación son los cereales, cuando lo cierto es que son un pilar básico de la alimentación", explica Ortega.

"Lo fundamental es el equilibrio. Una dieta equilibrada sumada a una vida activa es equivalente a salud y control del peso", concluye esta experta.
