

# Las dietas que no hay que hacer tras los excesos navideños

- Especialistas valencianos nos cuentan los riesgos del mal uso de las dietas

*Iván Pérez* | Valencia. **21/01/2012 16:26 horas**

Las copiosas comidas navideñas dejan **un poso medio de entre dos y tres kilos** en el cuerpo de los españoles. Terminadas las fiestas, es tiempo de **propósitos de enmienda y cambio de hábitos, de fiebre por la salud**, por cuidar un organismo abandonado a su suerte por los compromisos del calendario. Crece entonces el interés por las dietas aunque, **ni todas son recomendables ni todo el mundo hace un uso responsable** de sus indicaciones.

La moda pasa por las **dietas proteicas, entre ellas la famosa Dukan, que "te lo ponen todo muy fácil"** gracias a la variedad de compuestos y productos preparados y su venta en todo tipo de establecimientos comerciales, de farmacias a supermercados, pasando por herboristerías. Lo dice Carolina Girbés, licenciada en Farmacia y empleada en un comercio dietético de Valencia.

Pasta de champiñones, tortilla de queso, soufflé de pescado, crema de pollo, sopa fría de tomate, fusili, cacao para el desayuno, barritas energéticas para picar entre horas y hasta una mousse de chocolate de postre. El menú es variado, viene envasado con **llamativos diseños que hacen de estos compuestos preparados platos apetecibles** y está al alcance de cualquiera que decida autogestionar su dieta.

He aquí el problema, según la farmacéutica, que **el abuso de este tipo de comida o no consultar los complementos necesarios con un nutricionista puede tener efectos secundarios** para la persona. Se puede perder mucho peso en poco tiempo, el santo cáliz de una sociedad obsesionada con la imagen, pero órganos vitales como el hígado o el riñón, así como los huesos, pueden sufrir las carencias de limitar una alimentación saludable.

El **cuerpo, que es sabio y funciona de forma mecánica**, va a buscar el azúcar que le falta en las reservas energéticas, el hígado va a trabajar en exceso para metabolizar, el riñón también sufre para expulsar las sustancias de desecho y hasta los huesos padecen la falta de vitaminas y minerales. Eso sí, se pierde peso.

Girbés alerta del efecto yo-yo de este tipo de dietas. Si se pierden diez kilos y a continuación se abandona el sacrificio, la "memoria" del organismo hará que se vaya atiborrando de hidratos de carbono para tener reserva en futuros tiempos de abstinencia y **"engordarás más de lo que has adelgazado"**. La clave está en "introducir lentamente estos hidratos, preferiblemente por las mañanas, que es cuando mejor se queman".

Otro de los problemas es el **estreñimiento que causan este tipo de dietas**, lo que debe prevenirse con un salvado de avena y un depurativo del hígado antes de enfrentarse al 'ayuno' selectivo de determinados alimentos. En todo caso, el consejo de un profesional

es la mejor receta para que cualquier dieta no se convierta en un enemigo para el organismo.

La Dukan, como referente de las proteicas, es la nueva sensación superado el tiempo de las dietas disociadas, en las que se instaba a separar alimentos y combinar sólo algunos de ellos. Carolina Girbés no cree que el fenómeno Dukan sea una estafa, se trata de **"un libro muy bien explicado, pero le falta recomendar la asistencia de profesionales"**.

El autor **"hace muchas restricciones y hay que tener cuidado"**, quizás son "excesivos tantos días de proteína pura", teniendo en cuenta además que todos los cuerpos no metabolizan de la misma forma. Falta la información de posibles efectos secundarios, aunque "si la hubiera incluido seguramente no estaría ganando tanto dinero".

## **La propuesta saludable**

Aprovechando las saludables intenciones de la gente en los albores del año, con la búsqueda de dietas y gimnasios para deshacerse del sobrepeso, en el comercio en que está empleada Carolina tratan de orientar a sus clientes partiendo de la base de que **"las dietas en sí nos son malas, sino el uso que se hace de ellas"**.

La dieta saludable **"no tiene unos resultados tan espectaculares como la dieta proteica"** si hablamos de tiempo. Nada de perder 15 kilos en dos semanas. Lo suyo es perder grasa de forma continuada. Para ello, consejos de siempre como no picar entre horas, eliminar fritos y dulces y limitar el pan a los desayunos, y combinar el control de los alimentos con el ejercicio.

Lo primero, especialmente después de los excesos navideños, es depurar el hígado y la vesícula, desembozar los **filtros para mejorar las digestiones y evitar hinchazones**. La depuración hepática es el primero de los pasos, acompañada de algún producto natural para evitar el estreñimiento.

Después entra en escena un pack quemagrasa compuesto por una fibra de plantas saciantes que quita el apetito y ejerce de laxante y un aminoácido, la L-Carnitina que **"coge la grasa almacenada y la transporta al centro de la célula para transformarla en energía"**. Para ello, debe tomarse media hora antes de hacer ejercicio, ya que "si no te mueves no sirve para nada".

Con el objetivo de no perder más de cuatro kilos al mes, recomendación de los nutricionistas, la fibra ayuda a saciar y la L-Carnitina hace cundir el ejercicio, lo que sumado a la selección responsable de los alimentos da lugar a una dieta muy saludable y bastante más económica que una dieta proteica que puede superar los 20 euros para un pack de tres días.

## **Dieta hipocalórica**

Los nutricionistas apuestan por la dieta hipocalórica, con la que "si un cuerpo tiene facilidad para perder peso puede dejarse hasta cuatro kilos al mes". Lo dice Noris Azócar, una nutricionista que, como sus compañeros de profesión, no es partidaria de las dietas proteicas porque **"fuerzan mucho los órganos principales"**.

Su recomendación pasa por consumir alimentos bajos en calorías, cereales integrales en su justa medida, aceite de oliva en lugar de margarinas, mantequillas y productos grasos, mucha verdura, vegetales de hojas verdes y alimentos de temporada, **infusiones para eliminar toxinas y limpiar la sangre**, alimentos funcionales para enriquecer como levaduras de cerveza y semillas que bajan el colesterol -sesamo, pepitas de calabaza, etc.- y andar 45 minutos al día.

Entre los consumidores valencianos, nos cuentan los expertos consultados, se aprecia cada vez más información y **preocupación por el etiquetado de los productos y el sello ecológico**, el gusto por productos locales de kilómetro cero frente a alimentos importados y la afición por dietas tradicionales que buscan depurar el organismo más que perder peso, caso del ayuno del sirope de savia, a base de agua, zumo de limón y sirope durante siete días.