



DIETAS Y RIESGOS

Marta Ligia López De Mesa D., N.D.

Nutricionista Dietista

EDITORIAL

«Perder peso», «Hacer dieta», son expresiones comunes en esta época, que ilustran cómo la obsesión por la delgadez ha invadido no sólo el pensamiento de las «mujeres-mamás» sino también el de sus hijos (as).

El estilo de vida de las últimas décadas ha relegado la actividad corporal a un segundo plano. Las facilidades del transporte y sistemas de comunicación inmediatos, entre otros, ha generado un desequilibrio tal, que el sedentarismo y las actividades pasivas, como la televisión y los juegos cibernéticos, son la preferencia de adultos y niños. Este sedentarismo es el responsable, en gran medida, de la reducción en el gasto de calorías. Dicha pasividad, sumada a un consumo alto de alimentos, modifica los porcentajes de grasa en la composición corporal de los individuos, llevando a un sobrepeso y, en la mayoría de los casos, a la obesidad.

La búsqueda insaciable de métodos para «conservar la figura», la avalancha comercial de productos «light» acompañados de poca información, la opinión incontrolada de vecinos, familiares y medios de difusión, están generando un fenómeno interesante en el comportamiento de la población afectada. Valdría la pena empezar a considerar estos aspectos dentro de los programas de orientación familiar y prevención en salud, con el fin de brindar información más objetiva que permita generar expectativas acordes con la realidad de cada individuo, en el manejo de su problemática ponderal. Un programa de reducción de peso mal llevado, pone en mayores riesgos la salud de las personas que lo aplican indiscriminadamente.

Con el presente artículo, se quiere hacer un primer acercamiento hacia el análisis de dietas comerciales y dietas comúnmente manejadas en algunos consultorios, presentando los riesgos que éstas puedan o no tener.

Marta Ligia López De Mesa D., N.D.
Jefa Departamento de Nutrición y Dietética FCVL

DEFINICIONES

Hábitos alimentarios: Rutina diaria que acompaña el acto de comer; incluye horarios, cantidades, tipo de alimentos, preparaciones y gustos. Estos son afectados por creencias, herencia cultural familiar, capacidad de compra y el conocimiento que se tenga acerca de la alimentación.

Calorías: Unidad de medida que se emplea para referirse a la energía que aportan los alimentos.

Dieta balanceada: Aporta, en forma equilibrada, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales, y fibra dietaria, de acuerdo con los parámetros de la RDA (Recommended Dietary Allowances).

Carbohidrato (CHO): Nutriente básico de la alimentación diaria, aporta energía de utilización inmediata. Comprende los grupos de alimentos comúnmente llamados HARINAS (cereales, plátanos, tubérculos), DULCES (azúcar, miel, panela y sus derivados) y LEGUMINOSAS (frijol, lenteja, garbanzos, etc.).

Cetoacidosis: Estado metabólico provocado por el aumento de los niveles en sangre de los cuerpos cetónicos, los que resultan a su vez de la utilización de las grasas como fuente de energía en ausencia de CHO.

Índice glicémico (IG): Es la capacidad de un alimento para elevar la glicemia (niveles de glucosa en la sangre) después de consumirlo. El IG nos da un valor numérico de la respuesta glicémica producida por una comida (puede ser alta, media o baja).

ASPECTOS GENERALES:

La intervención nutricional es la base de la terapia para la reducción de peso; se basa fundamentalmente en crear un balance negativo entre la cantidad de calorías ingeridas y la cantidad de calorías gastadas por el organismo, obligando a

éste a obtener el faltante calórico del tejido graso del individuo. Este efecto se potencializa con la práctica de la actividad física en forma regular.

Actualmente se considera que lo esencial dentro de esta metodología del tratamiento, es el contenido calórico para el logro de la reducción de peso. Las dietas de contenido calórico igual pero con menor contenido de carbohidratos (CHO) muestran resultados iniciales muy favorables, casi durante los primeros 6 meses, pero en el tiempo ese efecto es similar con planes alimentarios de mayor contenido en CHO.

La adherencia a planes con muy bajo contenido de CHO ó de grasas a largo plazo es muy pobre, con la tendencia a incrementar peso a los 6 meses.

En la mayoría de los casos, las dietas populares destinadas a perder peso no reeducan al paciente en sus hábitos alimentarios, siendo ésta una de las principales causas de fracaso de tratamientos extremos, estandarizados y no personalizados.

¿CÓMO SABER SI UNA DIETA ES CONVENIENTE O NO?

Hasta el momento nadie tiene la última palabra en tratamientos dietarios que garanticen la solución definitiva al problema de la obesidad, pero sí existen parámetros para determinar cuáles ponen en menor o mayor riesgo la integridad de las personas, hecho que permite evaluar con un poco más de acierto, la validez de una u otra estrategia.

PARÁMETROS DE EVALUACIÓN

- Cantidad de nutrientes
- Balance de nutrientes
- Calidad de los alimentos que los aportan
- Necesidades calóricas y nutricionales de cada individuo
- Tiempo de duración del tratamiento

Todo esto con la ayuda y el apoyo de un profesional en Nutrición.

Las publicaciones indiscriminadas y sin aval profesional, ponen en riesgo a aquellas personas que en su afán por encontrar «el remedio mágico» a su problemática de obesidad, las aplican por tiempo ilimitado y extremando las medidas restrictivas, con el fin de «acelerar» los resultados.

A través de estas preguntas podemos considerar el grado de conveniencia de las dietas comerciales:

- ¿Este tratamiento tiene en cuenta mis gustos, mis horarios, mi cultura?
- ¿Facilita mi convivencia familiar y social?
- ¿Este tratamiento me reeduca a mí y a mi familia?
- ¿Se pueden conseguir fácilmente los alimentos?
- ¿Es un tratamiento que sólo me sirve para bajar de peso?
- ¿Permite sostener un peso sano a largo plazo sin poner en riesgo mi salud?
- ¿Tiene en cuenta mis intolerancias alimentarias y mi condición de salud?

TRATAMIENTOS DIETARIOS Y SUS RIESGOS

1. DIETA DE ATKINS

(1972-1992): creador Dr. Robert C. Atkins



PRINCIPIOS:

- **Aplicación por tiempo indefinido**
- **Consumo libre de calorías:** A base de proteínas y grasas.
- **Limitar al máximo los CHO:** Plantea que dietas con aporte alto de CHO aumentan la producción de insulina, la hormona que facilita el almacenamiento de las calorías en forma de grasa. Su carencia obliga al cuerpo a utilizar la grasa almacenada para obtener energía a través de los cuerpos cetónicos.

Se basa en 4 etapas

ETAPA	CONTENIDO
Etapa 1: Duración: 14 días. Efecto principal: cetoacidosis.	Consumo libre de alimentos ricos en proteínas y grasas: todo tipo de carnes, embutidos, huevos, quesos grasos, frituras y grasas en general.
Etapa 2: Avance en la pérdida de peso. Sostiene la cetoacidosis hasta lograr la meta del peso.	Permite adicionar a los productos de la etapa 1, cantidades mínimas de alimentos fuente de CHO (20-25 gr./día).
Etapas 3 y 4: Mantenimiento de peso.	Permite algunas harinas y frutas (contenido de CHO, entre 25 y 90 gramos /día).

BENEFICIOS

- **Pérdida acelerada de peso en los primeros meses:** los expertos plantean que esta reducción inicial obedece en gran parte a la pérdida de agua por la restricción de CHO. Esta restricción agota el glicógeno almacenado en el músculo; cada gramo de glicógeno se hidrata con 2-3 gr de agua y cuando se utiliza esa reserva calórica, se libera esta cantidad de agua y es excretada por riñón.
- **Usada por corto tiempo,** puede favorecer a personas obesas con resistencia a la insulina e hiperinsulinemia (Gumbiner 1996, Baba 1999, Piatti 1994).

RIESGOS:

- **Aporte ilimitado de grasas y proteínas:** en osteoporosis, puede acelerar el proceso de desmineralización ósea, pues uno de los factores de riesgo de esta enfermedad es el consumo excesivo de dichos nutrientes.
- **Aporte elevado de grasa saturada y poca fibra dietaria (por restricción en frutas):** Dos condiciones dietéticas asociadas a un riesgo creciente para cáncer y enfermedad cardiovascular. A largo plazo, el exceso de grasa saturada aumenta los niveles de colesterol aproximadamente en un 25%.
- **Aplicación de la dieta sin límite en el tiempo:** los expertos en nutrición advierten que no se ha hecho ningún estudio a largo plazo para determinar el impacto de la dieta de Atkins.
- **Aplicación del plan sin tener en cuenta estado de salud:** no se recomienda en mujeres embarazadas o en lactancia; ni en niños; tampoco en individuos con actividad física intensa y regular, o en personas con alto riesgo de enfermedad cardiovascular o que la padezcan. Por su alto contenido de proteínas, genera una carga hepática y renal importante; por lo tanto no se recomienda en pacientes con enfermedades del hígado y/o riñón.
- **Aplicación generalizada del plan:** desconoce intolerancias alimentarias a lácteos, carnes rojas, o grasas; no reeduca en hábitos alimentarios, por lo tanto no prepara a la persona para sostener alimentación sana y a conservar un peso.
- **Dieta alejada de las recomendaciones de las Guías Alimentarias:** del Departamento de Agricultura de E.U

Calorías y Nutrientes	Recomendaciones	Dieta Atkins Análisis de Anderson en un plan de 7 días
Calorías	2000 Cal	1600 Cal
Grasa total	65 gr	104 gr
Grasa saturada	20 gr	47 gr
Colesterol	< 300 mg /día	924 mg
Fibra dietaria	20-35 gr/día	4 gr al día
Vitaminas Minerales		Deficiencia en vitamina C, ácido fólico y varios minerales

2. DIETA SOUTH BEACH

Surge como «contrapropuesta» a la dieta de Atkins y a la establecida por la Asociación Americana del corazón (baja en grasa y mayor contenido de CHO).

PRINCIPIOS

- Promueve harinas integrales y consumo de aceite monoinsaturado (canola y oliva).
- Permite el consumo de azúcares y harinas sin límite, al igual que alimentos de origen animal.

Contempla 3 etapas:

Etapa 1: Por 14 días. Promueve cantidades de alimentos que permitan plenitud para evitar la sensación de hambre y el consumo de entredías. Incluye tres comidas al día.	<ul style="list-style-type: none"> • Permite carnes en general, tocino de pavo, jamón, quesos. • Vegetales verdes. • Huevos. • Semillas (maní, pistachos). • Aceite de canola y oliva.
Etapa 2. Desde el día 15 hasta lograr el peso deseado. Similar a la etapa anterior; permite introducir algunos alimentos prohibidos.	Adiciona: <ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de frutas (excepto piña, sandía). • Leche y derivados. • Granos. • Vino tinto. • Pan integral.
Etapa 3. Mantenimiento del peso: Permite consumo libre de alimentos; se aplica por tiempo indefinido. Advierten que si se incrementa el peso, debe repetirse el plan.	Promueve los dulces y las harinas según el índice glicémico (IG) «bajo».



BENEFICIOS

- Promueve el consumo de fibra dietaria.
- Incluye todos los grupos de alimentos.

RIESGOS

- **Favorece el efecto «yo-yo»:** efecto que se presenta al perder y ganar peso en forma repetitiva; cada vez que se gana peso, se supera la cantidad de tejido graso almacenado en el cuerpo.
- **Aporta niveles altos de colesterol:** por el consumo sin límite de alimentos de origen animal, a pesar de promover grasa insaturada, sus menús incluyen alimentos ricos en grasa saturada.
- **Desconoce las intolerancias alimentarias** a lácteos y grasas.
- **No reeduca** en hábitos alimentarios, por lo tanto no prepara a la persona para sostener una alimentación sana y conservar un peso sano.
- **La aplicación del principio del índice glicémico (IG) no es claro,** recomienda en la etapa 3, el consumo libre de los alimentos que tienen IG bajo, pero en su listado ofrece productos con IG por encima de 60 (clasificación medio a alto), como panes, productos azucarados, etc.

- En general presenta los mismos riesgos que la dieta de Atkins, excepto lo relacionado con el aporte de fibra dietaria.

3. ANTIDIETA

Harvey y Marlyn Diamond

Surgió en E.U.; forma parte de las llamadas dietas disociadas que se basan en el concepto de que los CHO y las proteínas deben ingerirse por separado, nunca en la misma comida porque su digestión requiere un medio ácido y un medio alcalino y la mezcla de los dos dificulta la asimilación de nutrientes. Se creó para promover la pérdida de peso y generar un nuevo estilo de alimentación.

PRINCIPIOS:

- No limita el consumo de calorías.
- Se basa en la combinación restrictiva de ciertos alimentos.
- Establece los horarios de comidas según combinaciones de alimentos.
- Recomienda el consumo de frutas solas.
- No permite combinar las carnes con harinas durante el almuerzo pero sí durante la comida.
- Promueve alto consumo de frutas y verduras.

BENEFICIOS

- Promueve todos los grupos de alimentos.
- Rica en vitaminas, minerales y fibra.

RIESGOS:

- Aporte bajo de proteínas por la restricción para combinarlas con otros alimentos.
- No promueve un desayuno completo y balanceado, sólo permite frutas.
- No tiene límite en la cantidad de calorías, lo que puede afectar la evolución del peso.
- No individualiza las necesidades nutricionales.
- No promueve la calidad de alimentos, no diferencia tipos de grasas ni de CHO.

CONCLUSIONES

1. El concepto de **hábito alimentario** es relevante dentro de la evolución del peso (perder, recuperar o mantener); aspecto

que se desconoce al momento de aplicar dietas masivas estandarizadas.

2. Con estas dietas es probable que se logre una reducción de peso; sin embargo, el consumo desequilibrado de nutrientes pone en riesgo el estado de salud.
3. Lo importante dentro del proceso no es sólo «perder peso» sino mantener y sostener un peso sano a lo largo del tiempo, lo cual se logra con la modificación permanente de los hábitos alimentarios.

RECOMENDACIONES

1. Si necesita perder peso, consulte primero con un experto en nutrición; éste le ayudará a ajustar el plan a sus necesidades de salud, gustos y tolerancias, especialmente si padece enfermedades asociadas como diabetes, hipertensión o alteración en su perfil lipídico.
2. Para promover hábitos alimentarios sanos, tenga en cuenta:
 - Definir y sostener un horario de las comidas principales, no omita ninguna de ellas.
 - Estabilizar la cantidad de alimentos todos los días, es decir, comer cantidades similares de lunes a lunes, no de lunes a viernes.
 - No repita porciones luego de consumir los alimentos servidos.
 - Utilice platos pequeños.
 - Evite exceso de grasas (fritos, salsas con crema de leche o mayonesa, margarinas, apanados), y de dulces (postres, helados, bebidas azucaradas, repostería en general).
 - Mastique despacio.
 - Consuma sus alimentos en el comedor; evite hacerlo en la sala de TV y en el dormitorio.
 - Adquiera el hábito de las frutas en los entredías; estas le ayudarán a controlar el consumo de otros alimentos calóricos.
 - Incluya ensalada de vegetales diariamente en el almuerzo y la comida (crudos o cocidos al vapor).
 - Incluir tres comidas principales y dos entredías (a base de fruta). Esta dieta fraccionada le ayuda a controlar mejor la sensación de hambre; evite períodos largos de ayuno y consumir otros alimentos a deshoras («picar»).
 - No asuma las vacaciones como el momento de los desmanes; recuerde que en una semana pierde la labor de meses; considere antes de comer, qué alimentos elegir, no coma sin pensar.
 - Y recuerde...

EL OBJETIVO FINAL NO ES SÓLO PERDER PESO SINO LOGRAR Y MANTENER UN PESO SANO.

Comité Editorial:

- | | | | |
|------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| • Dr. Martin Wartenberg | • Dr. Paulo José Llinás | • Dra. Marisol Badiel | • Dra. Sonia Jiménez Suárez |
| • Dr. Adolfo Congote | • Dr. Jaime Orrego | • Dra. Yuri Takeuchi | • Enfermera Ma. Elena Mosquera |
| • Sra. María Teresa Sellarés | • Dr. Alfredo Sánchez | • Dr. Carlos Alberto Cañas | |

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Clínica Valle del Lili - Cra. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Fax: 331 7499 - Santiago de Cali
e-mail: cartadelasalud@telesat.com.co

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de



EL PAIS
El Diario de nuestra gente

