



# Obesidad y dieta: el problema de las dietas extremas



## INTRODUCCION

La obesidad es un problema de salud severo que afecta a personas de todas las edades. El tratamiento principal es un cambio en el estilo de vida que incluye dietas y ejercicio.



Actualmente se anuncian cientos de dietas diferentes para controlar el sobrepeso, sin embargo, la mayoría de ellas no son apropiadas para todas las personas e incluso ponen en riesgo su salud. Las dietas que prometen pérdidas de peso rápidas y exageradas son un ejemplo de ello.

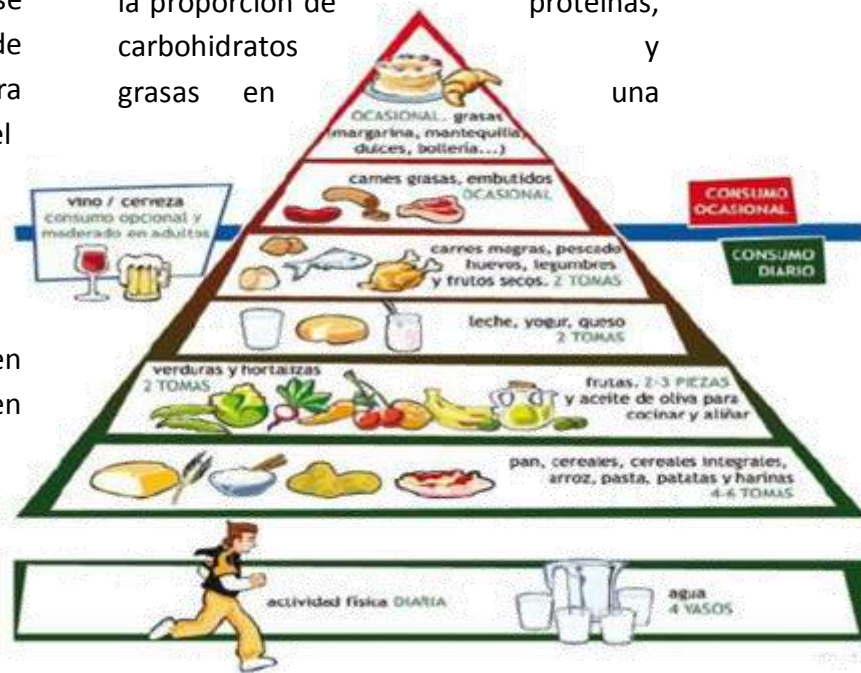
## ¿Cómo es una dieta para control de peso?

Para controlar el peso el apoyo de una dieta es indispensable. Una dieta de reducción o para control de peso debe calcularse de acuerdo a las características de cada persona: edad, sexo, nivel de actividad física, enfermedades, horarios de alimentación, etc. Por esta razón, se recomienda que la dieta sea indicada por un médico y ajustada por un nutriólogo, ya que cada persona es diferente.

En general, se calcula un promedio de las calorías (Kcal) que consume en 24 horas y la dieta para

reducir peso debe tener en promedio 500-1000 Kcal menos de lo que acostumbra consumir diariamente para favorecer la pérdida de peso. Por ejemplo, si usted acostumbra consumir 2000 Kcal por día, una dieta reductiva debería contener entre 1000 y 1500 Kcal.

Es importante también mantener la proporción de proteínas, carbohidratos y grasas en una



dieta balanceada.

La mayoría de las dietas recomiendan disminuir el consumo de carbohidratos (como el pan, cereal, pastas, harinas, etc.) y grasas, así como aumentar el consumo de proteínas que también proporcionan energía durante varias horas y favorecen la saciedad.

La dieta debe ser apropiada para su estilo de vida:

- Cubrir los horarios en los que usted acostumbra comer o adaptarse a los

esquemas de su rutina (trabajo, viaje, etc.)

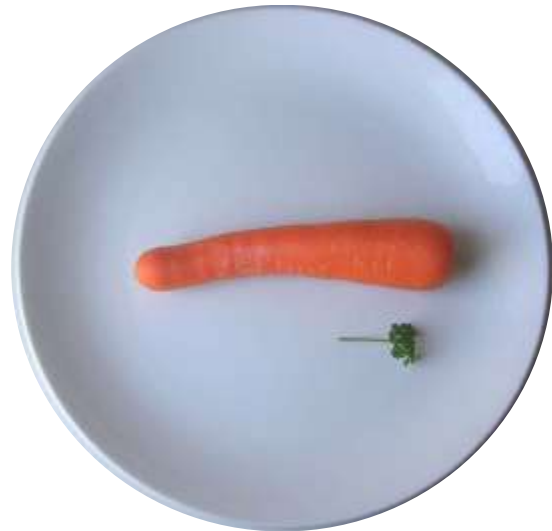


- Contener alimentos que se puedan conseguir fácilmente (por preparación, costo y disponibilidad de ingredientes en la zona en donde vive). De nada sirve tener una dieta balanceada por escrito si usted no puede encontrar los alimentos necesarios en cualquier tienda, restaurant o ciudad en la que se encuentre.
- Fácil de llevar a largo plazo: ya que la dieta es un hábito que se debe seguir toda la vida, no una situación temporal.



### ¿Por qué no se recomiendan las dietas extremas?

El control de peso es algo que se debe realizar de manera lenta y progresiva y no de urgencia. No se trata de bajar de peso para ponerse un vestido o ir a un evento o perder los kilos que ganó en las vacaciones, se trata de tener una vida saludable y mantener el peso a largo plazo.



Recuerde que el sobrepeso no se adquirió en unos cuantos días, fue un proceso de meses o años y por lo tanto, ninguna dieta debe hacerle perder demasiado peso en una semana o un mes.

El cuerpo tiene un equilibrio muy delicado en cuanto a su balance de energía, rendimiento, producción de proteínas y depósito de reservas. El proceso de pérdida de peso debe ser lento para que el cuerpo pueda lograr un nuevo equilibrio con el nuevo peso, si usted modifica de manera muy radical

este equilibrio, se puede descompensar y sentirse mal haciendo una dieta.

Cualquier situación en la que el cuerpo se encuentra con un balance “negativo” de energía (dieta, desnutrición, enfermedades, etc.) en el que el consumo de alimentos es menor que el gasto, el cuerpo lo “registra” como un estado de estrés o desequilibrio y echará a andar mecanismos para detener esa pérdida de reservas energéticas. Por eso, es difícil lograr una pérdida de peso a largo plazo, generalmente se logra perder peso con mayor velocidad al inicio de una dieta y después el peso se estabiliza y hasta se recupera, evento conocido como rebote.



Es más fácil lograr una pérdida de peso cuando se hace de manera lenta y constante porque no desequilibra a este sistema. Una dieta extrema echará a andar estos mecanismos y el resultado será una pérdida de peso marginal con rebote al poco tiempo.

Existen personas especialmente susceptibles a una dieta muy severa, que pueden tener eventos adversos aun llevándolas por pocos días, sin embargo, los niños, embarazadas, las personas mayores o aquellas que padecen algún otro tipo de enfermedad, pueden tener daños severos cuando intentan una dieta demasiado rigurosa.

Aún sin tener otro problema, no se recomienda a nadie hacer dietas que pongan en riesgo la salud, por muy urgente que sea la pérdida de peso.



### ¿Cuál es el límite para una dieta?

Además de los límites de edad, la valoración previa de un médico y estado de salud, se recomienda que una dieta para reducir peso:

- Le permita perder entre 500 y 1000 gr de peso por semana, es decir entre 2 y 4 kg por mes. Las dietas que prometen perder más de este peso en periodos cortos pueden causarle desequilibrios severos en los niveles de electrolitos, vitaminas y líquidos corporales.
- No debe tener menos de 800 Kcal ya que es lo mínimo indispensable para mantener al cuerpo en funcionamiento.
- No debe contener un solo tipo de alimentos y excluya a los demás, ya que no están balanceadas. Las dietas que



anuncian, por ejemplo “solamente alimentos rojos”, “consume toda la grasa que quiera”, “coma solo dulces y pasteles y pierda peso” pueden ser peligrosas para su salud por muy atractivas que parezcan.

- Desequilibrio de electrolitos
- Calambres
- A mediano y largo plazo
  - Rebote del peso
  - Deficiencias de vitaminas (manifestado en alteraciones en piel, cabello, mucosas, etc.)
  - Alteraciones gastrointestinales
  - Anemia
  - Deficiencia de minerales



❗ Diets que requieren del consumo de sustancias o complementos no identificados para ayudar al control de peso. Muchas veces se trata de diuréticos, hormonas, derivados anfetamínicos o sustancias de procedencia dudosa que solo le hacen perder agua corporal y no grasa y pueden poner en riesgo la salud, sobre todo si no tiene supervisión médica.

### ¿Cuál es el riesgo de llevar una dieta extrema?

Los riesgos para la salud en una dieta poco balanceada y muy rigurosa son aparentes a corto y largo plazo.

- A corto plazo puede notar
  - Mareos
  - Dolor de cabeza
  - Irritabilidad
  - Dolor abdominal
  - Deshidratación



No intente llevar a cabo cualquier dieta solo porque se la recomienda un amigo o familiar, acuda con su médico o nutriólogo para recibir la atención necesaria para su propio caso. Recuerde que el sobrepeso es un problema de salud y no solo de estética, no ponga en riesgo su vida y su bienestar haciendo dietas peligrosas.