

Mitos y errores en el diseño de dietas para la recuperacion de un peso saludable

Resumen

Se ha realizado un estudio crítico de los principales grupos de dietas milagro o mágicas, de su aparición, del por qué tienen una gran incidencia en muchos núcleos de la población, haciendo especial mención de los errores más graves que existen en las de mayor significación y llegando a la conclusión de que no son útiles y debemos luchar para que no tengan la importancia que hoy por hoy poseen.

Palabras clave: Dietas. Peso. Saludable. Mitos.

Summary

There have carried out a critical study of the principal groups of diets miracle or magic, of their appearance, of why they have a great incident in many nucleuses of the population, doing special mention of the most serious mistakes that exist in those of major meaning and coming to the conclusion from that are not useful and that we must fight in order that they do not have the importance that today they possess.

Key words: Diets. Weight. Healthy. Myths.

Cuando una persona se sienta enfrente de un nutricionista y le dice la frase concluyente, aplastante: "Quiero adelgazar" este profesional le observa y piensa: ¿Estará diciendo la verdad?

En la mayoría de los casos es cierto que el individuo desea fervorosamente perder peso, ya que observemos que este anhelo tiene dos funciones muy buenas, óptimas para el desarrollo vital de la persona. Se mejora el "status bioquímico" con los condicionantes para posibles patologías que tiene, y por otro lado aparece una sensación de bienestar halagadora, se mejora la imagen personal, con el reforzamiento de la autoestima....pero conseguir este objetivo es difícil y no está exento de dificultades que hacen que lleguemos a los aterradores datos que existen, y no nos

referimos a la epidemia de obesidad que va avanzando en nuestra sociedad, sino al porcentaje de fracasos que existen cuando una persona está realizando una dieta hipocalórica, en particular el caso más positivo, de los otros hablaremos con posterioridad, de que sea equilibrada la citada dieta.

Al cabo de dos años de haber alcanzado los valores ponderales aceptables, los deseables o los mejores posibles, el 80% de las personas se observa que han recuperado esos kilos de más, a veces superan los del inicio y al menos tienen los mismos errores alimenticios que les llevaron a esta situación y aparece una sensación de frustración, de vacío que realmente convierte al nuevamente obeso o nuevamente persona con sobrepeso en un deprimido potencial cuya vuelta atrás se hace difícil, muy difícil...pero la situación se va tornando más grave. Fijémonos en ese 20% restante y hagamos un seguimiento durante tres años más. De ese veinte, prácticamente un 15% han llevado también ese camino de pérdida ponderal que habíamos citado antes. Dando porcentajes aproximados, aún con las dificultades que esto conlleva pues es una evaluación ardua, en cinco años casi el 95% de los obesos recuperados han vuelto a recaer.

¿Es esto un fracaso? Se puede maquillar la situación diciendo aquello de la carne es débil, pero no todas las personas que consiguen perder peso van a volver a recuperarlo, aunque desgraciadamente sabemos que es algo muy común, independientemente de que lo digan las estadísticas o no. De todas formas no podríamos considerarnos personas con una mentalidad científica si afirmáramos que es una misión imposible, pero si es un reto difícil, muy difícil.

En este ¿pesimista o realista? entorno nos encontramos con posibles diseños de dietas para adelgazar que a lo largo del capítulo desgranaremos y que tienen todas ellas errores, en algunos casos graves o muy graves.

Antonio Villarino Marin
Jesus R. Martínez
Álvarez
Paloma Posada
Ismael Ortuño
Marta Villarino Sanz
Diana Vanni

Sociedad Española
de Dietética y Ciencias
de la Alimentación
(SEDCA)

Correspondencia:
Antonio Villarino Marin
Escuela de Enfermería
Pabellón 2 Pta. 3ª
Facultad de Medicina
U. Complutense 28040 Madrid
E-mail: martolga@enf.ucm.es

Lo primero que podíamos pensar razonando sobre la situación es que si existiera una única dieta de adelgazamiento eficaz y que fuera fácilmente conducible, la realizaríamos y ya estés; en nuestros cursos de la Universidad diríamos a nuestros alumnos en los temas de obesidad que se instaura la dieta X y con ello solucionaríamos el problema. Al no existir esa dieta, se han ido desarrollando a lo largo de los años una serie de ellas que cumplen (o pretenden cumplir) unas premisas que son las que el candidato a adelgazar estaba esperando, tales como:

- Sencillas de elaborar y de poner en práctica.
- Muy o bastante palatables.
- Con rapidez de efecto.
- Con acción duradera.
- Sin efectos nutricionales secundarios.

Comprenderán que en estas condiciones hayamos bautizado a este tipo de dietas con el nombre de “milagro” o con uno más impactante aún que tiene su carga esotérica y es el de “mágicas”.

El hecho es que alrededor de este intento de recuperar el nivel ponderal aparecen algunos científicos, con dudosos razonamientos bioquímicos, en otras ocasiones gurús o chamanes de las dietas que curiosamente suelen tener un ejército más o menos numeroso de seguidores (y sobre todo seguidoras) que sólo al cabo de un cierto tiempo se acaban dando cuenta del error cometido, pero que casi con un fervor religioso vuelven a intentarlo con otra dieta parecida o similar (en muchos casos prácticamente igual) a la realizada anteriormente.

Podríamos hacer algunas reflexiones con respecto al éxito potencial que poseen estas dietas, como hemos comentado, al menos al principio.

Primero, tienen prácticamente todas un contenido calórico no muy elevado, con lo que si la persona que la aplica come algo menos, va a poder conseguir una pérdida ponderal, aunque sea discreta. Este hecho, magnificado por el mismo usuario, puede dar lugar a una sensación de triunfo.

La mayoría reducen los picoteos, aperitivos, etc., lo cual está bien pues reducimos una serie de calorías inútiles que podemos estar ingiriendo de una forma incorrecta y habitual.

Igual sucede con el alcohol (calorías vacías que denominamos en nuestro ámbito) y que de esta forma desaparece casi totalmente de la dieta.

Al ir perdiendo peso al principio, lo primero que nos va desapareciendo es el glucógeno muscular, altamente

hidrófilo y con esa depleción adicional de agua nos da unos resultados iniciales alentadores.

Por otro lado, la sal suele estar bastante limitada, aunque no del todo pues si no nos llevaría a comidas poco sabrosas y un objetivo de estas dietas no es precisamente ese, pero es raro que no tengamos siempre algún aspecto hipo sódico en la elaboración de las comidas.

En consecuencia la persona puede perder de una manera efectiva y rápida 4, 5, 6 Kilos que arrastran un poder de autoconvencimiento del buen funcionamiento de la dieta que nos lleva a pensar que hemos dado en la diana de lo que íbamos buscando desde hace tiempo, *perder peso de una manera sencilla, fácil, cómoda y agradable*.

Lo que sucede es que van pasando los días, la pérdida cada vez es menor y el paciente (¿o mejor cliente?) empieza a cansarse de esa dieta milagrosa que no funciona tan bien como antes y lenta y progresivamente va bajando la guardia, empiezan a aparecer de nuevo los Kilos, vuelve a recargarse el glucógeno muscular con su agua añadida y nos encontramos que sin darnos cuenta y tampoco haciendo unos excesos alimenticios llamativos hemos recuperado más Kilos de los que perdimos al inicio de la dieta. Estamos ante las llamadas “dietas yo-yo” que son un peligroso juego que los aficionados a las “milagro” ponen en práctica con mucha frecuencia.

En segundo lugar, nos encontramos con una sociedad que tiene la doble moral ponderal de difícil explicación. Nos planteamos que las personas no coman demasiado, no se “ceben” a lo largo de su vida, no sólo por lo poco saludable sino, por decirlo de algún modo, por “insolidario”. Es sencillamente aberrante que en un mundo en el que todavía se pasa mucha hambre estemos luchando contra el desequilibrio calórico positivo que se produce en nuestra sociedad.

Además planteamos lo malo que es comer tanto para tener unos cuerpos acordes a nuestros gustos, con unos cánones de belleza desde una delgadez en ocasiones exagerada de las modelos de pasarela, a los cuerpos contorneados y verdaderos paquetes musculares andantes que son los modelos masculinos de pasarela, prensa o televisión.

Esta última reflexión nos lleva directamente al tercer punto de crecimiento y desarrollo de las dietas milagro: la prensa. Escrita o hablada, con imágenes o no, el bombardeo que sufren quienes tienen un excedente ponderal, les hace sentirse “proscritos” en un mundo de IMC siempre por debajo de 25.

Los anuncios que intentan captar adeptos hablan de lo bien que se encuentran la señora X o el señor Y, lo que disfrutan de la vida al poder ponerse una ropa tan ceñida. Nunca se va a hablar de cómo ha variado el perfil Bioquímico, su glucemia, su lipidograma, como están sus transaminasas o su albúmina... en fin, se da por hecho que apretarse el pantalón o la blusa insinuante, la analítica es perfecta.

Como vemos, las dietas milagro o mágicas tienen un componente sensual y lúdico que las hace todavía más apetecibles, ¿por qué no puedo perder peso de una forma agradable, tomando prácticamente todo lo que me gusta y consiguiéndolo en un mes, todo lo más dos..., tener un peso perfecto...?

Este último punto podemos dividirlo en varias partes. Por una parte minimizar en la oferta que se hace el “ambiente obesogénico” en el que nos movemos y que la persona con exceso de peso conoce muy bien; por otra habría que dar pautas rígidas en medios muy directos como radio o televisión y, por último, la prensa escrita, en particular la prensa del corazón es proclive a ello, con el desarrollo de algunas dietas muy fáciles de realizar, con fotos agradables y apetitosas a seguirlas.

Hace algún tiempo hasta una revista planteó una colección, con fichero incluido, de dietas milagrosas con comentario crítico de algunos de los autores de este capítulo y pueden imaginar cuál fue el tratamiento que dimos a dichas dietas que la revista no volvió a pedirnos comentario alguno.

Al tratar este apasionante tema desde una óptica científica, la primera cuestión que debemos plantear es si podemos clasificarlas de una manera coherente. La respuesta es ambigua. No hay una clasificación adecuada y con criterios razonables, pero podemos realizar y analizar alguna forma de clasificación de las mismas.

La más “clásica” podría ser la de Varela, *et al*¹, que realiza una clasificación en:

- Dietas hipocalóricas desequilibradas.
- Dietas disociativas.
- Dietas excluyentes.
- Dietas psicológicas.
- Otras.

Las dos últimas son las que tienen un encaje de dudosa viabilidad pero, sin embargo, tienen muchas subclases y derivaciones conocidas, como el caso de las que más adelante trataremos bajo los epígrafes “líquidas”, “monodietas” y “sin fundamento”.

Dietas hipocalóricas

Pueden ser equilibradas, de las que ya hemos hablado, o desequilibradas que conllevan problemas a corto, medio y sobre todo largo plazo. Sin duda la efectividad en la pérdida de peso es mayor cuanto menos calorías posean, pero no podemos frivolar con el contenido calórico, pues lleva consigo un desequilibrio en macro y micronutrientes muy importante.

El uso de estas dietas debe ser muy cuidadoso y siempre bajo un estricto control nutricional. Algunas de las dietas que circulan a través de diversos medios y que pueden considerarse dentro de este grupo son:

- Dieta de la Clínica Mayo, que por cierto no tiene nada que ver con la mencionada clínica.
- Dieta toma la mitad.
- Dieta bikini o de Victoria Principal.
- Dieta gourmet.
- Dieta Waerland.

Todas ellas pueden tener unos efectos secundarios, aparte de los citados por la ADA, que pueden resumirse en trastornos metabólicos, alteraciones gastrointestinales, alteraciones cardiocirculatorias, dermatológicas y trastornos neuropsíquicos.

Dieta disociativa

Su origen se basa en el procedimiento alimenticio de Herbert Sheldon, a finales del S. XIX, las llamadas “dietas higienistas” basadas en la combinación o separación de alimentos en una misma comida para conseguir ventajas y evitar inconvenientes. Su máxima expresión es la dieta disociada de Hay de 1903 referida a las investigaciones estadounidenses sobre las enzimas.

Hay creó el sistema de dietas de separación basándose en que los alimentos no engordan por si mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. Considerable error de bulto puesto que razonar la no absorción y utilización de nutrientes energéticos por el simple hecho de consumirse por separado, parece una conclusión bastante pueril, como lo es el argüir, el medio ácido en que se produce la digestión de las proteínas, frente al alcalino de los hidratos de carbono que produce una serie de incompatibilidades que son las que hacen aumentar de peso. La parte positiva de esta dieta

es que da un orden alimenticio aceptablemente lógico en el que el 80% de los alimentos eran “básicos” como frutas y verduras y sólo un 20% “ácidos” como carne, pescado y huevos, es decir, el éxito que pudo tener en su momento y el que actualmente se produce con estas dietas es porque se sigue una dieta hipocalórica aceptablemente equilibrada.

Aunque hay que señalar el simplismo con el que se tratan algunos alimentos, como el carácter “totalmente proteico” de la leche o el “totalmente hidrocarbonado” del pan por citar algún ejemplo. Pero con el tiempo se han producido variaciones en hecho más claro es la combinación y separación de elementos.

Dentro de estas dietas podemos citar la Antoine, Ejército israelí, Tres Columnas, la antidieta, la dieta de Rafaella Carrá.

Todas ellas poseen variaciones de estos procesos disociativos pero con un denominador común, el “castigo” al hidrato de carbono. Tiene una lógica, pobre pero lógica. Castiguemos la energía de acción inmediata y así nos encontramos quemando otros nutrientes energéticos como la grasa... y la proteína.

Dentro de este grupo está la dieta Montignac² de la que hablaremos más adelante, un aficionado a la nutrición que con su capacidad de convencimiento ha tenido y tiene un nutrido grupo de adeptos. Aunque también la citaremos dentro de las excluyentes, la idea fundamental es evitar las mezclas de lípidos e hidratos de carbono, eliminando todos los alimentos que tengan estos dos macronutrientes. Se basa en el índice glucémico de los alimentos y en la teoría de que la glucosa es un producto tóxico que debe evitarse a toda costa. Además ofrece dietas en las que se evita la liberación de insulina (supuestamente) y con ello se consigue evitar la obesidad. Las premisas son falsas y tienen algún problema que analizaremos en su momento.

Dietas excluyentes

Teóricamente no deberían plantear problemas si eliminamos algún elemento ya que el organismo es capaz de conseguir energía y nutrientes a través de las correspondientes combinaciones. Este tipo de dietas puede tener vagamente algún tipo de conexión con las dietas vegetarianas, pero excluir algún nutriente para que con el resto seamos autosuficientes y perdamos energía de reserva, nos puede llevar a patologías importantes. Podemos dividir en tres grandes subgrupos

estas dietas, basándonos en el macronutriente que excluimos en cada caso:

Dietas ricas en grasa, sin hidratos de carbono

Se basan en una importante reducción de los hidratos de carbono, sustituyéndolos por grasa. Son dietas saciantes y altamente cetogénicas con lo que, además de los peligros metabólicos que subyacen, actúan quitando el apetito.

La más emblemática es la del Dr. Atkins. Muy famosa en su tiempo y de la que escribió dos monografías “La revolución dietética del Dr. Atkins” y “La nueva revolución dietética del Dr. Atkins”. El autor ha sido uno de los más importantes en el mundo de las dietas y, posiblemente, el que más dinero ha ganado (¡Montignac aún está en activo!). Murió hace unos años, gordo y arruinado por los cuatro divorcios que tuvo que afrontar....

Al igual que Montignac, culpa a la insulina del aumento de peso y considera que la dieta a base de grasas estimula la secreción de cuerpos cetónicos que suprimen la sensación de hambre. Demoniza el azúcar considerándolo como puro, blanco y mortífero.

Otras dietas excluyentes cetogénicas son:

- Pennington, 1951.
- Lutz. Vivir sin pan.
- La ya citada antes de Montignac, 1992.

Dietas ricas en hidratos de carbono, con poca proteína y poca proteína y poca grasa

Lo importante es que el individuo no abuse de los azúcares simples, pero a medio plazo puede tener problemas de hipovitaminosis y carencias proteicas. Suelen ser muy bajas en grasas con sus problemas en ácidos grasos esenciales. Las más características son la Dieta del Dr. Pritikin y la Dieta del Dr. Haas.

Dietas hiperproteicas

Se basa en que cualquier dieta razonablemente hipocalórica reduce los hidratos de carbono y las grasas, aumentando las proteínas con lo que la acción dinámica específica de estas (ADE) contribuye a la pérdida de peso junto a una ingesta energética menor. Además, el efecto saciante de las proteínas ayuda a disminuir el apetito.

El problema más grave es que la sobrecarga renal que se produce puede desembocar en patologías más graves. Una de las variantes que ya no se utiliza, la proteína líquida, produjo en los albores de los años 50 alrededor de 60 muertes, casi todas ellas por causa cardiológica. Dentro de este grupo podemos citar:

- Régimen Scardale: se eliminan principalmente grasas.
- Hollywood: prácticamente sin hidratos de carbono, con muy baja cantidad de calorías.
- Cooley: muy pocos hidratos de carbono y casi nada de grasa.
- Dieta de la última oportunidad: también con serios problemas, con 46 muertes incluidas.

En definitiva dietas que pueden ser efectivas a corto plazo pero la mayoría peligrosas.

Dietas psicológicas

Cuando el componente psicológico es el desencadenante principal de la obesidad o, en su caso, un daño colateral importante. Se trata de dietas que pueden ser beneficiosas para atajar el problema, pero cuando se trivializa sobre el tema el resultado puede ser dudoso. Su éxito depende del perfil del individuo. Lo más correcto y coherente es aplicar por parte de profesionales una terapia comportamental.

Más dudosa es la dieta de los controladores del peso (weight-watchers), que tiene un cierto paralelismo con los alcohólicos anónimos..., la psicodieta, la dieta mental... no merecen comentarios.

Otras dietas

No hay ninguna que tenga un sentido metabólico fundamentado y correcto, pero puede hablarse de *monodietas*, *líquidas* y *pintorescas*. Las dos primeras se justifican con un aporte muy hipoenergético y con la posibilidad de ir variando el elemento que se utiliza. Habría que hablar de la dieta del pepino, arroz, patata, un día a fruta, marisco, pomelo... y en las líquidas, dieta de cerveza, sopa de cebolla, leche y plátano...

Son muchas y sus seguidores suelen ser verdaderos “profesionales” de las dietas y van variando la que utilizan según la situación personal, la cercanía del verano... Este tipo de personas son las llamadas *permaréxicas*.

Algunas tienen su origen en cocinas no muy habituales como la ayurvédica: “Cuando observas un plátano o un zumo de naranja puede que no captes que contienen energía universal, o que el mismo espíritu que anima todo lo que vive, se mueve o respira existe en la comida, pero no cabe duda de que está allí...”³. Entre las pintorescas, sin detallarlas puesto que no sólo no tienen ningún fundamento sino que rallan o sobrepasan el absurdo nos encontramos con:

Dieta del calendario, de la hora, de los astronautas, de los 13 días, Rastafari, de la bailarina Ena Clarise, de los colores, Beverly Hills... en fin una gran cantidad de posibilidades fuera de todo tipo de comentario. Para finalizar, citar un estudio de dietas de control de peso “populares” realizado en la Universidad de Granada hace algunos años y basado en una serie de dietas recogidas en medios de comunicación durante tres años, que fueron posteriormente analizadas en cuanto a sus aspectos nutricionales, y donde se observó que los desajustes se encontraban en todos los parámetros: Calorías, macro, micronutrientes... lo que nos invita a una reflexión severa del problema que nos podemos encontrar si hacemos caso a este tipo de información⁴.

Continuamente inventamos maneras de alimentarnos que tengan una repercusión en nuestro peso para mejorarlo. Intentamos dar nueva forma a nuestro cuerpo y de paso un giro a las relaciones con la gente y la naturaleza⁵. Los nutricionistas intentamos a veces cultivar una imagen científica despojada de cualquier contexto cultural, pero somos hijos de nuestro tiempo y legatarios de una larga tradición:

La obsesión dietética por estar delgado sin que nos suponga un esfuerzo, y contra esto no tenemos, de momento, armas mágicas ni milagrosas para conseguirlo. Sigamos luchando...

Bibliografía

1. Varela G, Núñez C, Moreiras O, Grande Covián F. *Dietas mágicas*. Madrid: Comunidad de Madrid, Consejería

- de Sanidad y Servicios Sociales, 1997. (Documento técnico de salud pública; 42).
2. Oberbeil K. *Dietas a medida*. Barcelona: Robin Book, 1992.
 3. Bragg GB, Simon D. *The Ayurvedic Cookbook. Vegetarian recipes for Body, Mind and Spirit*. Nueva York: Rider, 1997.
 4. Ianez López I, Megías Mateos MS, López Frías M, Mataix Verdú J. Estudio crítico de dietas de control de peso "populares". *Nutrición Clínica* 1995;XV(4):33-42.
 5. Fernández Armesto F. *Historia de la comida: alimentos, cocina y civilización*. Barcelona: Tusquets, 2004.