

A mí me funcionó...

¿Quién no ha escuchado alguna vez esta frase relacionada con una dieta para perder peso? seguro que muchos. Sin embargo no todas las personas somos iguales, unos acumulan más grasa en un lado que otro, unos retienen líquidos, otros no son capaces de llevar una dieta “ligera”, otros son todo músculo, etc. Comemos de forma distinta unos de otros y cuando queremos perder peso nos guiamos incorrectamente por experiencias de otras personas, mensajes llamativos de medios de comunicación o nuestro propio criterio, que a veces puede ser erróneo.



Hoy en día están muy de moda las llamadas *dietas milagro* para perder peso, la mayoría de la gente realiza alguna y sobre todo cuando se acerca el verano o alguna ocasión especial en la que hay que “lucir palmito”. Todos hemos escuchado las más famosas y las encontramos fácilmente en los medios de comunicación como “*dieta Dukan*”, “*alimentación por sonda nasogástrica*”, “*Le diet*”, “*dieta de la Clínica Mayo*”, “*dietas disociadas*”, “*dieta de astronautas*”, “*dieta Atkins*”, “*dieta del grupo sanguíneo*”, “*dieta de la alcachofa*”, y así cientos.

La mayoría han sido evaluadas nutricional y científicamente y se ha analizado su contenido dietético, siendo muy deficientes o incluso fraudulentos sus resultados. Los resultados de dichos estudios los podéis encontrar, si alguien tiene más curiosidad, en la web de AESAN, de la estrategia NAOS o en la del GREP-AEDN.

Así pues en este artículo solo quiero dejar claro que realizar dietas de adelgazamiento, estén de moda o no, no debe llevarse a cabo sin consejo dietético y nutricional de un especialista (dietista-nutricionista o médico), no hay que dejarse guiar por las experiencias de otras personas ni tampoco por las dietas que nos seduzcan con una pérdida de peso en poco tiempo con restricciones de alimentos y sobre todo tener cuidado si se padece alguna enfermedad (hipertensión, hipercolesterolemia, diabetes, renal, etc.) ya que la dieta que se deba seguir puede ser distinta a la de una persona sana.

La mejor dieta es la equilibrada nutricionalmente (con variedad y moderación) y amenizada con ejercicio físico y ante todo...sentido común y cabeza.

Como bien decía el Dr. Grande Covián... “*comer debe ser un placer*”

Bárbara Pérez Morláns
Dietista-Nutricionista