

# Dietas milagro: un riesgo para la salud

## Fuentes:

Ministerio de Sanidad y Consumo: Agencia AESAN y Estrategia NAOS.

Web de la Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la obesidad). [www.naos.aesan.msc.es](http://www.naos.aesan.msc.es)



Periódicamente aparecen en el mercado nuevas dietas de adelgazamiento, difundidas a través de programas de televisión, revistas de moda, alimentación, etc., que tienen en común el anuncio de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo para quienes las realizan. Estas "dietas milagro", que son fruto, en muchos casos, de la búsqueda de beneficios económicos más que de la promoción de una alimentación sana y equilibrada, inducen una restricción calórica muy severa, que generalmente conduce a una situaciones de carencias en vitaminas y minerales y alteraciones metabólicas, y a una monotonía alimentaria que las hace insostenibles en el tiempo y peligrosas para la salud.

Estas dietas, prescritas por personas ajenas al campo de la nutrición, se caracterizan por las escasas calorías que aportan. Ante esta situación de semiayuno el organismo reacciona compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular y por otro lado la formación de cuerpos cetónicos, peligrosos para el organismo cuando su formación se prolonga en el tiempo.

Sin embargo, quien sigue estas dietas asocia la pérdida de masa muscular con el éxito del régimen escogido pues provoca unos resultados espectaculares al subirse a la báscula durante las primeras semanas. Esto se debe a que el tejido muscular es muy rico en agua, con lo que se elimina mucho líquido en la primera fase, favorecido en algunos casos por el consumo de diuréticos, lo que conduce a una llamativa pérdida de peso.

El problema añadido de estas "dietas milagro" es que favorecen una recuperación muy rápida del peso perdido (efecto rebote) cuando se abandona el régimen, provocando fenómenos "yo-yo" que se asocian a un incremento del riesgo. La tendencia exacerbada a la recuperación del peso se produce porque las situaciones de semiayuno ponen en marcha potentes mecanismos neuroendocrinos que se oponen a la pérdida de peso: mayor eficacia metabólica, ahorro energético e incremento del apetito, que conducen a una rápida recuperación del peso perdido en cuanto se vuelve a comer "normal", siendo por añadidura ese peso recuperado predominantemente a base de tejido graso.

Los signos que permiten reconocer una “dieta milagro” son:

- La promesa de pérdida de peso rápida: más de 5 kg por mes.
- Se puede llevar sin esfuerzo.
- Anunciar que son completamente seguras, sin riesgos para la salud.

En resumen, las dietas muy restrictivas, muy bajas en calorías, aunque consiguen que el peso disminuya a corto plazo, constituyen un riesgo inaceptable para la salud ya que pueden:

1. Agravar el riesgo metabólico de las personas.
2. Provocar desnutriciones proteicas y déficit en vitaminas y minerales.
3. Desencadenar trastornos del comportamiento alimentario (anorexia y bulimia), a veces de mayor gravedad que el exceso de peso que se pretendía corregir.
4. Producir efectos psicológicos negativos.
5. Favorecer el efecto rebote.

De forma general, las llamadas "dietas milagro" se pueden clasificar en tres grandes grupos:

**a) Dietas hipocalóricas desequilibradas:** en estas se incluyen la dieta de la Clínica Mayo, Dieta "toma la mitad", Dieta Gourmet, Dieta Cero. Estas dietas provocan un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular, existiendo una adaptación metabólica a la disminución drástica de la ingesta energética, que se caracteriza fundamentalmente por una disminución del gasto energético. Estos regímenes suelen ser monótonos, además de presentar numerosos déficits en nutrientes sobre todo si se prolongan por largos períodos de tiempo.

**b) Dietas disociativas:** Dieta de Hay o Disociada, Régimen de Shelton, Dieta Hollywood, Dieta de Montignac, Antidieta, etc. Se basan en el fundamento de que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones. No limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que pretenden impedir su aprovechamiento como sustrato energético con la disociación.

**c) Dietas excluyentes:** se basan en eliminar de la dieta algún nutriente. Estas dietas pueden ser:

**i)** ricas en hidratos de carbono y sin lípidos y proteínas, como la Dieta Dr. Pritikin y la Dieta del Dr. Haas.

**ii)** ricas en proteínas y sin hidratos de carbono: Dieta de Scardale, Dieta de los Astronautas, Dieta de Hollywood y la Dieta de la Proteína Líquida. Producen una sobrecarga renal y hepática muy importante

**iii) ricas en grasa:** Dieta de Atkins, Dieta de Lutz. Se conocen como dietas cetogénicas. Pueden ser muy peligrosas para la salud, produciendo graves alteraciones en el metabolismo (acidosis, cetosis, aumento de colesterol sanguíneo, etc.).

A continuación presentamos alguna de las más conocidas "dietas milagro", con sus principales características y potenciales riesgos para la salud.

[Test de Alcat.](#)

[Dieta de Montignac.](#)

[Dieta disociada de Hay.](#)

[Dieta del grupo sanguíneo.](#)

[Dieta de la sopa.](#)

[Dieta de la luna.](#)

[Dieta de la Clínica Mayo.](#)

[Dieta de Atkins.](#)