

Dietas de menos de 1.000 calorías en verano pueden generar trastornos importantes

El especialista del Departamento de Endocrinología y Metabolismo de la Clínica Universitaria de la Universidad de Navarra Javier Salvador advirtió hoy de que "las dietas por debajo de 1.000 calorías diarias, muy comunes durante el mes de verano, pueden generar trastornos importantes en el metabolismo de las personas que las llevan a cabo sin el control médico adecuado". A su juicio, estos trastornos se ven potenciados por la deshidratación derivada del aumento de temperatura. Salvador recalca que "las dietas hipocalóricas" deben encontrarse correctamente indicadas, han de aplicarse en personas con sobrepeso u obesidad y han de ser equilibradas. En tal caso, y recordando que puede ser necesario incrementar el aporte hídrico, no deben esperarse efectos diferentes a los obtenidos en otras estaciones.

Además, este tipo de dietas provoca una disminución intensa de la masa corporal magra "que altera negativamente la composición corporal y favorece la recuperación ponderal posterior como consecuencia de la reducción en el metabolismo energético", indicó el especialista de la Clínica Universitaria.

En la mayoría de las ocasiones, la disminución de kilogramos se debe a la pérdida de líquidos y masa no grasa, con lo que el resultado en términos de disminución de volumen o peso es aparentemente satisfactorio, pero poco duradero, y sobre todo no afecta al



compartimento cuyo exceso produce la obesidad, que es el tejido adiposo. Las dietas desequilibradas a favor o en detrimento de un determinado principio inmediato tampoco son aconsejables, pues es esencial mantener un aporte proporcionado de carbohidratos, grasas y proteínas para obtener una pérdida ponderal que no afecte negativamente a la salud.

Salvador aseguró que las dietas hipocalóricas severas sólo pueden aplicarse con garantías "bajo control médico". En general, el consumo de carbohidratos complejos, la moderada

restricción de alimentos grasos y la realización de ejercicio físico regular constituyen medidas de interés para obtener una pérdida de peso sin riesgos.

Alimentación en personas enfermas

Con el objetivo de que lleven una alimentación correcta en el verano y prevenir determinado tipo de problemas, Javier Salvador aconseja a las personas enfermas que "no determinen la alimentación únicamente al peso corporal".

Existen otras circunstancias, como son las diferentes patologías que padezca, que poseen gran influencia a la hora de indicar el tipo de alimentación más conveniente para el enfermo.

"La reducción del aporte de sal en la hipertensión arterial, del contenido proteico en la insuficiencia renal o de las grasas en la hiperlipidemias" son factores que, según Salvador, también hay que tener muy en cuenta.

Cómo combatir la obesidad

Para combatir la obesidad debe

prestarse especial atención a evitar las tomas de alimento fuera de las comidas establecidas. De lo contrario, se incrementará la entrada de calorías de forma significativa, aunque aparentemente poco perceptible.

Asimismo, conviene eludir aquellos alimentos de alta densidad energética como son los muy ricos en grasas y el alcohol, que proporciona del orden de 7 calorías por gramo. "Es muy interesante potenciar el consumo de alimentos ricos en fibra que ayudarán a obtener mayor sensación de saciedad a la vez que colaboran en mantener un correcto ritmo intestinal", afirmó Salvador.

Todo ello debe complementarse con la actividad física diaria, que facilitará la obtención de un balance calórico negativo. Sin embargo, es importante recordar que el ejercicio debe llevarse a cabo de una forma progresiva y ha de adaptarse a las condiciones de cada uno, como es la edad y la situación cardiocirculatoria, respiratoria o articular.

La obesidad es un problema frecuente en la población cuyo tratamiento descansa, fundamentalmente, en la dieta y en la realización de ejercicio físico. El verano es un período en el que el aumento de temperatura puede favorecer la realización de una dieta hipocalórica porque la mayor apetencia de comidas ligeras posibilita adherirse con mayor facilidad a una alimentación rica en verduras. ●

Diabéticos

Por otro lado, el especialista indicó que en verano es fundamental "mantener una distribución uniforme de los carbohidratos a lo largo del día", especialmente en los diabéticos que siguen tratamiento con insulina o con pastillas antidiabéticas, "para evitar grandes oscilaciones glucémicas tanto en sentido ascendente como descendente", dijo.

Si se realiza más ejercicio que en otras épocas del año puede ser necesario reducir la dosis de insulina o pastillas. En este aspecto, Salvador destacó el gran interés que cobra "la práctica de la medición de glucosa domiciliar que permitirá al paciente o a su médico realizar los cambios necesarios". Salvador subrayó que los alimentos para diabéticos deben contemplarse con algunas reservas, "pues los edulcorantes que contienen no siempre son inocuos para el control glucémico". En cualquier caso y dado que cada diabético posee sus peculiaridades, es muy conveniente escuchar las recomendaciones de su diabetólogo de cara al período estival".

Como norma, deben evitarse los dulces, como helados, chokolatinas o caramelos, que contribuyen a descontrolar los niveles de glucosa en la sangre.

