



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 recalcó 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