

LUEGO SE RECUPERA EL PESO PERDIDO Y UN 50% MÁS

Los expertos advierten de los peligros de los 'campamentos' de pérdida de peso

MADRID, 15 Ago. (EUROPA PRESS) -

En los últimos años se han popularizado los métodos drásticos para bajar de peso a toda costa, como campamentos, hoteles y estancias que tiene como objetivo bajar un gran número de kilos en un corto periodo de tiempo. Estos métodos carecen de aval médico y son insostenibles a largo plazo y ponen en riesgo la salud de sus participantes.

Esta es sólo una de las advertencias que lanzan los expertos del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) preocupados por esta nueva tendencia. Este tipo de dietas restrictivas no tiene efectos a largo plazo ya que tienen el conocido efecto rebote, recuperar lo perdido y engordar más kilos.

Como explica a Europa Press el naturopata especialista en nutrición del Instituto Médico Europeo de la Obesidad, el doctor Rubén Bravo, "este tipo de campamentos tiene como resultado un efecto rebote. Porque no se cambian los hábitos a la hora de comer modificando la ansiedad y el estrés, causantes en buena medida del sobrepeso. Estos campamentos tienen el objetivo de someter al cuerpo a un estrés muy fuerte para bajar peso muy rápidamente que produce que, cuando volvemos a los hábitos cotidianos, se tiende a recuperar el peso y a aumentarlo un 50 por ciento más".

Este tipo de terapias de pérdida de peso llevan muy poco tiempo implantados en España, pero países como Estados Unidos y China los crearon hace ya décadas.

Como explica Bravo, "los campamentos tienen programas de entre 6 y 9 semanas. En ellos todo está planificado, desde una dieta muy restringida, hasta un duro programa de ejercicios y entrenamiento y en ocasiones, como ocurre en España, el campamento es impartido por militares".

"Las personas que se someten a este tipo de adelgazamientos pagan una gran cantidad de dinero - entre 4.000 y 6.000 euros dependiendo del programa- para que les hagan madrugar les machaquen y les restrinjan la dieta", añade el experto.

RIESGOS PARA LA SALUD

Por un lado existe un riesgo porque son personas que no están acostumbradas a hacer deporte, y que se ven sometidas a un ejercicio de un alto nivel atlético. Además suelen padecer enfermedades cardiovasculares o de diabetes, por ello someterlas a un ejercicio muy fuerte es peligro para su salud.

En cambio, los expertos de instituto señalan que es necesario empezar a practicar ejercicio poco a poco para que el cuerpo se adapte. En el caso de

personas obesas necesitan controlar su ritmo cardiaco, que no se produzcan subidas muy altas, por encima de 180 pulsaciones, ya que supone un riesgo para su salud.

El cuerpo de una persona adulta necesita ingerir al día una cantidad mínima de calorías que varía entre 1.200 y 1.400 y, por el bien de su salud, no deben descender bajo estos límites. Si, por un lado, se consigue un gasto calórico alto a base de un intenso ejercicio físico que roza las 2.000 calorías y, por otro lado, se ingiere menos de 1.000 calorías al día con una dieta restrictiva, entraríamos en un déficit importante que puede ralentizar el metabolismo, añade Bravo.

Además deben tenerse en cuenta que si la persona padece un sobrepeso superior a los 20 kilos y tiene más de 55 años se incrementan los riesgos para su salud, pudiéndose producir lesiones y enfermedades problemas cardiovasculares, hipoglucemias, bajadas de la tensión arterial, mareos, traumatismos, un trastorno de la alimentación y sobretodo un seguro efecto rebote.

Los datos sobre estos campamentos en España son muy escasos pero si se toman como referencia los realizados en Norteamérica, suelen estar divididos por sexos, y los hay especializados por edades y campamentos para adolescentes.

Todos los expertos destacan las negativas consecuencias para la salud que tienen este tipo de campamentos. Bravo recuerda que "el secreto de mantener la buena forma física consiste en seguir una dieta equilibrada basada en algunas sencillas pautas, como evitar los excesos y las comidas hiper calóricas y distribuir los alimentos siguiendo el biorritmo del cuerpo: tomar los hidratos de carbono en el desayuno, las frutas en la media mañana y dejar las verduras y la proteínas para la comida, la merienda y la cena".