



Ni la Dukan ni ninguna otra dieta

Expertos en nutrición alertan de los graves riesgos para la salud de los regímenes de moda



FERMÍN APEZTEGUIA

BILBAO. El otoño es tiempo de buenos propósitos. Uno de los más comunes consiste en mirarse al espejo y hacerse la firme promesa de bajar peso. Esta vez sí. Más del 40% de la población se ha puesto a régimen en los últimos seis meses, según revela un reciente estudio difundido y financiado por una empresa de alimentación dietética. Pero en ese camino, como en todo, no existen atajos. Al contrario: buscarlos puede generar serios problemas de salud, según advierte la jefa de la sección de Endocrinología y Nutrición del hospital de Getafe, Susana Monereo. «La dieta perfecta no existe», recuerda. «El secreto para perder peso es tan simple como adaptar la ingesta a nuestro ritmo de vida. Tendríamos que suprimir la palabra dieta de nuestro vocabulario -defiende- y pasar al concepto de alimentación saludable, que ése sí nos va a permitir bajar kilos de una manera sana».

Los expertos en nutrición llevan repitiendo ese criterio como una cantinela desde hace años. «El exceso de peso no puede combatirse con soluciones milagrosas, que por definición no existen, sino con una alimentación equilibrada, ajustada a las necesidades de cada uno, y acompañada de ejercicio diario», resume el presidente de la Sociedad Española de Nutrición, Javier Aranceta. El último tótem en caer ha sido la famosa dieta Dukan, que como todas las que le precedieron, tam-

bién ha sido puesta en entredicho.

Después de haberse convertido su libro en un 'best-seller' con más de 12 millones de lectores en una década, las consultas médicas han puesto de manifiesto que el régimen del nutricionista francés, basado en el consumo preferente de proteínas, también puede ser perjudicial para la salud.

Despistar al organismo

Distintos trabajos apuntan a lo que la agencia gala de Seguridad Sanitaria de la Alimentación confirma: el 80% de las personas sometidas a la cura de adelgazamiento de Pierre Dukan recuperaron el peso inicial en apenas doce meses. «Todas las modas alternativas funcionan de una manera similar», relata Aranceta. «Pretenden despistar al organismo, sacándole de su ruta metabólica normal. Lo que consiguen es inducirle a consumir sus almacenes de grasa, pero al final el cuerpo reacciona, descubre el truco y vuelve a ajustarse, con lo que se produce el conocido 'efecto yo-yo' (Lo que se pierde fácil se recupera con igual facilidad) Ese sistema no vale».

El médico francés lo niega, pero especialistas como la doctora Monereo aseguran haber visto en su propia consulta las consecuencias de tan traído remedio. La dieta falla. Los pacientes pierden peso, pero en cuanto abandonan el régimen, lo recuperan rápidamente. Aumenta la ansiedad y como consecuencia, aparecen otros trastornos alimentarios, fundamentalmente atracones, y se dan, asimismo, «importan-

tísimas pérdida de calcio y vitamina D», que favorecen la futura aparición de osteoporosis.

«Nuestros pacientes -advierte- son personas que van alternando de una dieta a otra, lo que irremediablemente les lleva a padecer obesidad crónica y muchos problemas de malnutrición». La unidad que dirige en Madrid tiene un servicio de cirugía de la obesidad mórbida, es decir enfermedad, donde son operadas unas 200 personas al año.

Cada uno sabe

La especialista madrileña asegura que el único 'truco' que vale para bajar peso y mantenerlo en el tiempo consiste en tomar la decisión de hacer una vida sana. Eso, según explica, consiste en comer de todo en menor cantidad. Proteínas, hidratos de carbono, grasas, lácteos, todo; y acompañar la ingesta de ejercicio, que es «básico e imprescindible».

Hay que quemar calorías, aunque sea andando más, bajándose del metro o el autobús en la parada anterior. «No se adelgaza por comer tal o cual cosa. Si lo preguntas, todo el mundo sabe qué le engorda y qué no. El peso -añade- se pierde cuando el balance de energía de uno comienza a ser negativo, cuando se

cuatro o cinco comidas, pero no picotee entre horas.

► **Ordénesse.** Planifique los menús y con ellos la compra.

► **Haga los recados con cabeza.** Vaya al supermercado con una lista y después de comer. Si se compra con hambre, se tiende a llenar el carro con todo lo que engorda.

► **Sueño.** El descanso es muy importante. Duerma el tiempo necesario, entre 7 y 8 horas.

PARA BAJAR PESO CON SALUD Y SENSATEZ

► El nutricionista Javier Aranceta y la endocrinóloga Susana Monereo fijan las reglas de oro para perder peso sin jugarse la salud.

► **Sepa qué quiere.** No se marque como primer objetivo adelgazar, sino dejar de ganar peso. El primer fin ha de ser lograr mantenerse.

► **Horario de comidas.** Establezca un horario de rutinas y cúmplalo. Desayuno; aperitivo si desayuna temprano; comida; merienda si va a cenar tarde, y cena. Pueden ser



¿QUIÉN ES DUKAN?

► Pierre Dukan.

Nutricionista francés, autor del libro 'No consigo adelgazar' y todas las secuelas que le han seguido en la última década, donde desgrana su famosa dieta.



► **El método.** Dividido en cuatro fases, se basa en la ingesta mayoritaria de proteínas, carne y huevos. Ha vendido millones de libros en más de 20 países.

► **Famosas seguidoras.** La modelo Gisele Bündchen, la cantante Jennifer López y la actriz Penélope Cruz han contribuido a dar notoriedad a su obra y discurso.

come menos de lo que se gasta».

La obesidad, insiste Aranceta, no es un problema estético, sino de salud. Además de sobrecarga muscular, el exceso de peso provoca mayores índices de colesterol y glucosa, hipertensión y, debido a todo ello, otras enfermedades crónicas, como diabetes y patologías vasculares, desde anginas de pecho a derrames cerebrales. «Pérdidas de peso relativamente pequeñas, del 5% o el 10%, haciendo lo que todos sabemos, consiguen obtener un rendimiento metabólico muy importante, si se logran mantener en el tiempo». Con ese pequeño cambio, los niveles de colesterol se normalizan y la hipertensión se reduce hasta dos puntos.

El nutricionista vasco aconseja «huir» de todo plan alimentario que se salga de la dieta tradicional, basada en el modelo mediterráneo. No valen las que prometan pérdidas de peso superiores a 5 kilos, se publiciten con mensajes del tipo 'sin esfuerzo' o sean imposibles de mantener en el tiempo. «Este tipo de recomendaciones sólo consiguen adelgazar el bolsillo del paciente y, en ocasiones, comprometer su estado de salud y equilibrio emocional». «Esto de perder peso es como las lentejas», apostilla Monereo. «Si quieres las coges y si no, las dejas. No hay milagros, ni los va a haber».

Catálogo de recetas mágicas

Un reconocido nutricionista repasa las dietas más famosas de la historia y explica las razones que las llevaron al fracaso

► F. APEZTEGUIA

No hay fórmulas secretas. Los expertos aseguran que todo régimen que se salga del esquema basado en una alimentación variada y ejercicio permanente acaba por mostrarse ineficaz. Unos son imposibles de cumplir, otros favorecen la aparición de muy distintas enfermedades y, la mayoría de las veces, a la ilusionante pérdida de peso inicial le sigue una ganancia de kilos brutal. Un auténtico mazazo psicológico de graves consecuencias para la salud física y mental. El presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, Javier Aranceta, analiza las dietas más famosas que en la historia han sido y aporta las claves de su fracaso.

Dietas disociadas

Permiten comer todo tipo de alimentos, pero nunca mezclados entre sí. Algo muy rico en proteínas no puede acompañarse de una potente fuente de hidratos de carbono. Es decir, está prohibido comer un filete a la plancha con patatas fritas. «Complican la existencia, porque no hay un alimento puro», comenta el especialista. Las alubias, por ejemplo, son ricas en proteínas, pero también tienen hidratos de carbono. Las dietas disociadas reducen masa muscular y lípidos, pero no grasa. Dejan de funcionar y acaban cansando.

Excluyentes

Suprimen algún grupo alimentario, lo que supone «un error de partida». Tuvieron mucho éxito entre la población las que promovían comer mucho hidrato de carbono y evitar la toma de lípidos y proteínas. Inducían, sin embargo, muchas carencias alimentarias, porque el organismo necesita cierto nivel de grasas para man-

tener la textura de la piel y garantizar algunas funciones básicas. Generan malnutrición y la posibilidad de intolerancias y diarreas. Puede llegarse a enfermar.

Hipocalóricas

Las ha habido muchas y variadas. La de los colores, la dieta cero, la de 'toma la mitad', la famosa 'dieta Hollywood'... Consisten en reducir la ingesta energética comiendo productos bajos en calorías y tomando sustancias saciantes, como cápsulas de fibra o medicamentos supresores del apetito. Al principio se baja mucho peso, sobre todo agua, algo de músculo y poca grasa. El cuerpo se adapta enseguida al sistema y dejan de funcionar. «En diez días, uno se aburre de comer tanta lechuga y pasar hambre y abandono». Consecuencia: 'efecto rebote'.

Ricas en proteínas

Se basan en un esquema de abundantes proteínas, menos azúcares y pocas grasas. Menús a base

de filetes, carne «y unas pocas verduritas». En este grupo podrían incluirse la dieta de los astronautas, la Scandale e incluso la Dukan. Modifican el normal metabolismo y, como consecuencia, sobrecargan el hígado y los riñones.

Cetogénicas

Son dietas ricas en proteínas y grasas y sin hidratos de carbono, como la dieta del doctor Atkins, muy popular en la década de los 70 y primeros 80. Permiten desayunar huevos fritos con tocineta y aunque parezca mentira, sirven para bajar peso. Como contrapartida, generan un enorme riesgo cardiovascular porque trastocan todos los niveles de lípidos. Se han utilizado como terapia para pacientes con problemas psiquiátricos, pero se desaconseja contra la obesidad y el sobrepeso.

Del grupo sanguíneo

Dieta restrictiva. En función del grupo sanguíneo de cada uno, se permite o restringe el consumo de determinados alimentos. Problema: es una dieta mágica con poco fundamento científico que crea obsesiones hacia el consumo o apatencia de determinados alimentos. No ha demostrado efectos sobre la reducción del peso corporal.

De Montignac

Basada en el control del índice glucémico, que permite saber lo rápido que se digieren y absorben los alimentos. Lleva el nombre de un francés experto en Ciencias Políticas, que trabajó para la industria farmacéutica. Como ocurre con la dieta Dukan, el libro de Montignac fue récord de ventas en 2004. Se basa en la restricción de los hidratos de carbono de absorción rápida, como el azúcar y las harinas no refinadas. Problema: el consumo de proteínas puede sobrecargarse en exceso.

De la zona

Consiste en restringir el aporte de hidratos de carbono a un 30% de la energía total, aumentando la ingesta de proteínas otro 30%. Las grasas también se reducen en un 40% y, para compensar, se toman suplementos de ácidos grasos Omega-3. ¿Qué inconvenientes tienen? Son dietas de alto contenido en proteínas y grasas. Requieren la toma permanente de suplementos vitamínicos.



Javier Aranceta compra productos frescos y naturales en un mercado. :: MIREYA LÓPEZ

► **Sin ansiedad.** Procure hacer una buena gestión del estrés. Ya no caben dudas: el estrés engorda.

► **Ejercicio.** Use menos el ascensor y bájese del metro y el autobús en la parada anterior.

► **No comparta las raciones.** Pida un primer plato de verduras -otro día ensalada o cocido- y un segundo. Cuando se piden platos para compartir se tiende a pedir lo que más engorda, como jamón.

► **Alcohol cero.** Reduzca el con-

sumo de bebidas alcohólicas.

► **Recupere la dieta tradicional.** Recetas elaboradas con poca grasa. No se coma la piel del pollo y elija carne de conejo, más sana.

► **Consuma** productos de temporada, frutas y verduras, y evite las bebidas azucaradas. El secreto es comer de todo en menor cantidad

► **Ejercicio.** Una hora extra al día, ajustado a sus posibilidades.

► **Y las cenas,** frugales.

«He bajado 40 kilos porque no podía jugar con mi hijo»

Agustín es el nombre ficticio de un hombre de algo más de 40 años, que el 19 de mayo pesaba 132,2 kilos. Recuerda bien la fecha porque ese día se puso en manos de una clínica de medicina estética y cirugía plástica, que le impuso una dieta severísima. Desde entonces, ha perdido unos 40 kilos. «Llegué al convencimiento de que tenía

que cuidarme, porque no podía ni jugar con mi hijo. Tenía hábitos muy malos. Comía con ansiedad, sin horarios y sin ningún tipo de control sobre la cantidad de comida ingerida».

La de Agustín era ya una obesidad mórbida, un exceso de peso enfermizo que dificultaba la respiración y amenazaba al paciente con enfermedades aso-

ciadas como hipertensión, diabetes, enfermedad coronaria, ictus y apnea del sueño. Está satisfecho con lo conseguido, pero sabe que ahora viene lo más difícil. «No es fácil ir con tus amigos de cena y rechazar un chuletón, una merluza a la kosquera o una tortilla de patatas». ¿Cómo lo ha hecho? Con una dieta severísima, fuerza de voluntad y «mucho apoyo familiar». ¿Logrará mantenerse? No lo sabe. «Hay que ser muy riguroso, autodisciplinado y estar muy concienciado», admite.