

Dietas milagre

Non hai fórmulas máxicas para perder peso

Cómpre desconfiar das dietas que propoñen unha inxestión demasiado baixa de calorías.

O mellor consello que se pode dar sobre as chamadas dietas milagre é que fuxamos delas. Así o defenden diversas asociacións de dietistas, endocrinos e consumidores. Todas elas se mobilizan cada ano por estas datas para concienciar as autoridades sanitarias e a opinión pública sobre a gran cantidade de información tendenciosa sobre estes réximes supostamente 'máxicos'. Fan fincapé nos perigos que comportan os métodos que prometen perder peso axiña, sen esforzo e que carecen do menor fundamento nutricional e científico. Non se coñece con exactitude o número de dietas que se difunden a través de diversos medios de comunicación. Con todo, moitas modalidades dietéticas publicadas levan o mesmo nome e anuncian pautas de alimentación distintas, o que resulta confuso para a xente. Velaquí dúas pistas que nos axudarán a identificar as dietas correctas: non prohiben a inxestión de ningún grupo de alimentos, máis ben todo o contrario, e permiten unha perda de peso gradual, que non debería superar o quilo ou o quilo e medio por semana.

Tipos de dietas milagre

Non hai unha clasificación universal e definida que englobe as dietas milagre, polo que se poden agrupar segundo diferentes puntos de vista. Desde a óptica nutricional, unha clasificación pode ser a que fai referencia á composición enerxética e nutritiva de cada dieta.

Dietas de baixo valor enerxético (entre 400 e 1000 Kcal/día)

Non todas informan sobre o seu valor enerxético, o que supón un risco engadido. Hai dietas que non proporcionan enerxía abonda para levar a cabo as funcións vitais de cada día e isto ten repercusións no organismo que se manifestan a curto e medio prazo -segundo o estado de saúde inicial da persoa e o tempo que se seguiu a dieta- con trastornos orgánicos, como alteracións gastrointestinais, malestar xeral, mareos, intolerancia ao frío, sequidade da pel, fragilidade das unllas, perda do cabelo, contracturas musculares, amenorrea, insomnio, ansiedade, irritabilidade e mesmo depresión.

Este tipo de dietas baséase no consumo case exclusivo de vexetais, con cantidades, en ocasións ridículas, de alimentos proteicos (carnes, peixes e ovos) e de aceite. Por exemplo, 40 gramos de carne na comida e 1 ou 2 culleres sopeiras de aceite para todo o día. Practicamente non están presentes os alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patacas, legumes, cereais...), que deben supor a base dunha dieta equilibrada, mesmo cando se trata dunha dieta hipocalórica. Cunha dieta que achegue menos de 1200 calorías ao día resulta difícil cubrir só con alimentos comúns a cantidade precisa de micronutrientes (vitaminas e sales minerais).

Dietas pobres en hidratos de carbono e ricas en graxas

Son dietas que suxiren comer carne, embutidos, queixos, ovos, manteiga e demais alimentos proteicos e graxos, pero que limitan a inxestión de pastas e arroces. Este tipo de alimentación aparece en numerosas dietas, algunhas delas moi coñecidas, como a Dieta de Atkins, Scardale ou a da Clínica Mayo. Prometen resultados rápidos só se se comen alimentos graxos e calóricos, que á luz de numerosos estudos científicos son os que cómpre moderar para compensar o exceso de

proteínas, graxas e calorías da dieta habitual e para previr trastornos asociados a estes excesos, como as afeccións cardiovasculares.

Este tipo de alimentación tamén pode producir mareos e fatiga, risco de deshidratación, taxas elevadas de colesterol, triglicéridos e ácido úrico. Ademais, a escasa achega de alimentos ricos en fibra (verdura e hortalizas, froitas, cereais integrais) destas dietas favorece o estrinximento.

Dietas ricas en hidratos de carbono

Estas modalidades caracterízanse por un consumo abundante de alimentos ricos en hidratos de carbono e limitan os alimentos proteicos e graxos. Con estas dietas a persoa corre o risco dunha achega insuficiente de ácidos graxos esenciais, vitaminas liposolubles e proteínas. Ademais, un exceso de fibra afecta á absorción de sales minerais (ferro, cinc) e pode provocar trastornos intestinais como diarreas, cólicos abdominais e flatulencia.

Monodietas e dietas “choqueiras”

As primeiras denomínanse así porque fomentan o consumo dun alimento concreto, que en xeral é o que lle dá o nome á dieta (dieta da alcachofa, da piña...), ao que se lle atribúen propiedades excepcionais sobre o resto de alimentos, iso si, sen base científica. O seguimento destas dietas pode resultar aburrido e producir trastornos dixestivos e psíquicos, xa que rompen o ritmo alimentario normal. Tamén podemos atopar dietas que teñen como “base científica e nutricional” utilizar como reclamo o nome ou a experiencia de personaxes famosos ou incluír alimentos exóticos ou mensaxes orixinais, do tipo “a dieta do bo humor”.

Calcula a túa Velocidade Lectora. Para iso tes que dividir o nº de palabras do texto (760) entre o nº de segundos que che levou lelo e logo multiplicar o resultado por 60; así obterás o nº de palabras que es capaz de ler por minuto.

Velocidades lectoras por niveis (aproximadamente)

Niveis	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO	1º BAC	2º BAC
PPM	115-130	145-160	180-200	225-250	275-300	325-350