

Sin fe en las dietas milagro

Llega el verano. Y la tentación de reducir las carnes rápido (aunque sea mal) acecha. Los endocrinos advierten: tras la 'operación biquini' siempre se recuperan más kilos de los que se perdieron. Enlazar un régimen exprés con otro lleva a la obesidad. Antes de vivir a base de pomelos, piense que si se resiste a la caña con patatas fritas evitará más de 500 calorías

ELENA SEVILLANO 08/05/2010

"Me gustaría que participara en un reportaje sobre dietas", plantea la periodista.

"Si entendemos por dieta la *operación biquini* y el 'pierda usted cinco kilos en una semana', conmigo no cuenta", contesta, educada aunque categórica, Susana Monereo, jefa del servicio de endocrinología y nutrición del hospital de Getafe de Madrid.

No era ese el planteamiento inicial del reportaje, pero después de una ronda de llamadas con respuestas parecidas tampoco podría serlo o no tendríamos ni un solo especialista de prestigio para otorgarle seriedad y rigor a este texto. Sólo se avienen a participar si definimos dieta no como paréntesis, sino como punto de inflexión para cambiar hábitos de alimentación, y de vida, con una motivación de salud y no estética. Con una mengua máxima de tres kilos al mes. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda adelgazar entre 500 gramos y un kilo de peso semanal.

Forzar la máquina para lograr más en menos tiempo, además de poco saludable, engorda. "Las pérdidas de peso rápidas conllevan una reducción importante no sólo de grasa, que es el objetivo, sino también de agua y masa magra", expone Javier Salvador, director del departamento de endocrinología y nutrición de la clínica Universidad de Navarra y miembro del Centro de Investigación Biomédica en Red de la Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBERObn). Es lo que se conoce como efecto rebote o yoyó: lo reducido se recupera igual o más velozmente de lo que se perdió, pero ya íntegramente en forma de grasa.

"Vale la pena hacer las cosas bien, sin prisas", anima Maite Zudaire, dietista-nutricionista, responsable del canal de alimentación de Consumer Eroski. Subraya lo costoso que le resulta al organismo desprenderse de cada kilo de grasa acumulada. Para ayudarlo, propone un plan de choque a base de "alimentación sana, equilibrada e hipocalórica, ejercicio físico regular y una relación saludable con la comida, sin obsesionarse con los alimentos y sus calorías, ni con restricciones extremas".

Según Clotilde Vázquez, jefa de la sección de endocrinología y nutrición del hospital Ramón y Cajal de Madrid, para perder grasa hay que "cuidar las cenas: que sean de ensalada y fruta o lácteos. Y hacer un desayuno relativamente copioso. Suprimir los extras y los picoteos, reducir la ingesta de alcohol a una vez a la semana. Eliminar las bebidas azucaradas, los *snacks*, las patatas fritas de bolsa y las galletas, aunque sean integrales, la bollería y los aperitivos. E ir al gimnasio o hacer deporte dos veces por semana. O caminar una hora al día a paso rápido, acota Monereo, que avisa: "Si comer menos y mantenerlo en el tiempo es importante, lo es igual o más hacer algo de ejercicio y mantenerlo".

"El resultado no se debe medir en kilos, sino en cintura y en tipo: se baja una o dos tallas manteniendo la musculatura [metabólicamente más activa] y evitando así el efecto rebote", concluye Vázquez. "No existe un peso ideal en kilos", incide el doctor Salvador, que recuerda que el parámetro que mejor define la proporción entre peso y talla es el índice de masa corporal (IMC: peso en kilos/talla en metros al cuadrado). "Se considera normal cuando este valor se encuentra entre 18,5 y 25 kg/m²". Si una persona presenta un leve sobrepeso sin mayor trascendencia, la receta de Javier Salvador coincide con la del resto: "Moderación, restricción en el consumo de alimentos ricos en grasas animales y carbohidratos. Tomar frutas y verduras, pescados y cereales, siguiendo los principios de la dieta mediterránea. Y aumentar la actividad física". Si además la persona con sobrepeso tiene problemas de hipertensión o diabetes, sí que debe consultar con su médico. En términos de salud, el problema no es tanto el exceso de peso como de grasa, especialmente de grasa abdominal. "Una circunferencia de cintura superior a 102 centímetros en varones y a 88 en mujeres está ligada a un riesgo cardiovascular elevado", advierte.

Preguntamos a Vázquez qué le diría a una mujer (ellas siguen siendo las más presionadas socialmente en materia estética) que quiere perder cuatro kilos a toda costa para meterse en el vestido que se ha comprado para una comunión. La experta traslada la pregunta al grupo de pacientes obesas que tiene los viernes. Y reproduce sus respuestas: "Muchas de ellas me han dicho que haciendo esas tonterías es como empezaron a ser gordas". Dejar de comer durante un mes para entrar en un vestido que ya no se adecua a nuestra estructura corporal, porque ésta va cambiando aunque no engordemos, significa perder cuatro kilos de músculo, agua y calcio, y arriesgarse a un rebote de seis kilos. "Eso, repetido durante una o dos veces al año, entre bodas, comuniones y biquinis, convierte a una persona no obesa en obesa a la vuelta de cinco años", adelanta Vázquez.

No es saludable saltarse comidas. "Evitar el desayuno constituye un factor de riesgo de obesidad infantil", enfatiza Salvador. Laxantes y diuréticos "están contraindicados si no existe una razón porque, lejos de ayudar, se asocian a pérdida de agua y a alteraciones que pueden tener serias consecuencias", acota. El experto también desaconseja "dietas pintorescas" como "la de la alcachofa o la del pomelo", que no tienen los "aportes mínimos de carbohidratos o proteínas". O hiperproteicas, sin apenas carbohidratos, porque exponen a "deshidratación o alteraciones renales". Tampoco comulga con las disociadas: "No existe evidencia científica de que generen mayor pérdida de peso que los planes de alimentación convencionales con el mismo aporte calórico". Zudaire sí ve que una disociada (distribución pensada y organizada de los alimentos), bien planteada por un dietista-nutricionista, "puede tener sentido para forzar la pérdida de peso en personas que se han estancado". Pero deja claro que este planteamiento no tiene nada que ver con "otras dietas que se promulgan como disociadas, pero esconden un diseño confuso y sin fundamento científico: dietas de Hay o disociada, Hollywood, de Montignac, régimen de Shelton, anti-dieta...".

En 2004, Zudaire y varias colegas de la Asociación de Dietistas de Navarra (hoy colegio oficial) analizaron 36 dietas milagro publicadas en revistas femeninas de tirada nacional: "Todas resultaron deficitarias de algún nutriente esencial; además no eran útiles para reducir peso de forma sana y duradera". Otro aspecto que preocupa a esta dietista-nutricionista es el de los productos complementarios para adelgazar. Consumer Eroski estudió 12 de ellos, de venta en farmacias, plantas medicinales la mayoría, que se anunciaban eficaces para disminuir la absorción de grasas o favorecer su eliminación (extracto de alcachofa, chitosan), como quemagrasas (carnitina, ácido linoleico conjugado, cafeína, té verde), diuréticos (cola de caballo, alcachofa, té verde), laxantes (cáscara sagrada, glucomanano), saciantes... "Ninguno se basaba en evidencias científicas sólidas que sustentaran sus mensajes publicitarios ni el *marketing* que los envolvía", sentencia.

Adelgazar sin perder la salud en el intento no es tanto encontrar la fórmula mágica, que no existe, como introducir los factores tiempo y constancia a la ecuación. Según un artículo de 2006 de la Asociación Americana de Dietética, conviene dudar de las dietas que prometen resultados rápidos, que hacen alegaciones demasiado buenas, sacan conclusiones simplistas de cuestiones complejas, promueven recomendaciones basadas en un único estudio o en varios publicados sin una revisión de expertos en la materia, de las que contienen listas de alimentos permitidos (buenos) y no permitidos (malos) y de las que emiten consejos para todo el mundo sin tener en cuenta una posible variabilidad interpersonal.

500 calorías menos al día durante dos meses

Seamos realistas. Más que recomendaciones de vida saludable y ejercicio, lo que ansiamos cuando llega mayo y el buen tiempo es que nos pongan por delante una dieta y nos aseguren que con ella conseguiremos adelgazar en un plazo razonable. La endocrinóloga Susana Monereo se presta al juego y propone la dieta de las 500 calorías menos: "Quitémosle 500 calorías a nuestro menú diario y sumemos ejercicio físico". No perderemos esos cuatro o cinco kilos sobrantes en una semana, sino en mes y medio o dos meses, pero a cambio el esfuerzo tendrá efectos más duraderos, y el proceso nos servirá para aprender a comer mejor. El reto no resulta tan complicado: una bolsa de 100 gramos de patatas fritas o *snacks* contiene, ella solita, más de 500 kilocalorías, al igual que 100 gramos de chocolate con leche o de galletas con chocolate. La misma cantidad de mayonesa o de mantequilla suma más de 700 kilocalorías; de rollitos de primavera precocinados, casi 300; de pizza, 250. Cien mililitros de cerveza rubia aportan unas 45; de vino tinto, unas 70. Bizcochos, donuts, magdalenas, más de 450 calorías.

La doctora cree fundamentales la organización y el orden en las compras y en las comidas. Ofrece cinco claves en la web Dieta Gourmet, que es una empresa que elabora y envía a domicilio menús saludables

diseñados por Monereo y su equipo:

* No ahorre tiempo comprando comida rápida, organícese.

* Aprenda a cocinar cuatro cosas básicas, como guisos sencillos, a la plancha, al horno o al microondas. No abuse de los fritos.

* Congele en raciones pequeñas. Tenga siempre alimentos frescos (frutas y verduras) y evite aperitivos, chocolates, dulces.

* Comer bien, variado y equilibrado, estar satisfecho y no tener hambre es la clave para no engordar. Si no es capaz de hacerlo, busque ayuda.

* Mantenga un horario regular, respete todos los grupos de alimentos y no se salte comidas ni pique entre horas.

© EDICIONES EL PAÍS S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200