

MÓDULO 6:

Dietas milagro bajas en hidratos de carbono o carbofóbicas.

INDICE

- 6.1** Situación actual sobrepeso-obesidad en la población española
- 6.2** Cómo identificar una dieta milagro
- 6.3** Diferentes tipos de dietas milagro
- 6.4** Dietas carbofóbicas, algunos ejemplos
 - 6.4.1** Dieta del Dr. Perlmutter
 - 6.4.2** Paleo-dieta
 - 6.4.3** Dieta del Dr. Atkins
 - 6.4.4** Dieta del Dr. Dukan
- 6.5** Consecuencias para la salud de las dietas milagro
 - 6.5.1** Consecuencia dietas hiperproteicas
 - 6.5.2** El efecto rebote
- 6.6** Consejos generales para una dieta de adelgazamiento

6.1 SITUACIÓN ACTUAL SOBREPESO-OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

- El principal problema de exceso de peso, en realidad se debe a mantener un balance positivo de energía:



Comemos más de lo que gastamos

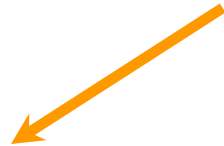


6.1 SITUACIÓN ACTUAL SOBREPESO-OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

- El estudio **ENRICA** (mayores de 18 años) muestra:



62% población presenta exceso de peso



39 % Sobrepeso



23% Obesidad

6.1 SITUACIÓN ACTUAL SOBREPESO-OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

- **ENRICA** nos muestra como algunos factores influyentes en el exceso de peso:
 - ✓ El aporte de HC a la dieta supone el 40%, menor a la recomendación.
 - ✓ Ingesta insuficiente de fibra
 - ✓ Baja ingesta de frutas, verduras.
 - ✓ Más de la mitad de la población es sedentaria
 - ✓ Más de la mitad de la población come o cena delante de la televisión o el ordenador

6.1 SITUACIÓN ACTUAL SOBREPESO-OBESIDAD EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA

La Encuesta Nacional de Salud de España 2011-2012, nos indica que la obesidad ha aumentado en nuestro país casi un **10% en los últimos 25 años.**

Los datos de **ENIDE** reflejan:

- ✓ La ingesta media calórica es de 2.482 Kcal. al día con un alto consumo de grasas y proteínas
- ✓ Alto consumo de carne
- ✓ Bajo consumo de HC, con unas 3,3 raciones al día
- ✓ Sólo el 37,8% de la población consume fruta a diario
- ✓ Sólo el 43% de la población consume verduras a diario

Aún manteniendo bajas ingestas de alimentos con hidratos de carbono y fibra la población continúa pensando que estos son los culpables del exceso de peso, en realidad,

SIN NINGUNA JUSTIFICACIÓN

6.2 CÓMO IDENTIFICAR UNA DIETA MILAGRO

La estrategia **NAOS** define las dietas milagro como:



aquellas que prometen una **rápida pérdida** de peso sin **apenas esfuerzo**.

Y es que las dietas milagro permiten perder peso a costa de la salud tanto física como, en muchos casos, mental.

6.2 CÓMO IDENTIFICAR UNA DIETA MILAGRO

Algunas características de las dietas milagro:

- ✓ Promete { Resultados rápidos
Resultados asombrosos o "mágicos"
- ✓ Prohíbe el consumo de un alimento o grupo de alimentos
- ✓ Ofrece listados de alimentos "buenos" y "malos"
- ✓ Se apoya de relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad
- ✓ Puede auto-administrarse o implementarse sin la participación de profesionales sanitarios cualificados ("hágalo usted mismo").
- ✓ Atribuye "proezas" a determinados nutrientes



GREP-AED-N

6.2 CÓMO IDENTIFICAR UNA DIETA MILAGRO

- ✓ Indican la ingesta de "preparados" que vende quien promueve la "dieta" o el "método"
- ✓ Los preparados que se consumen (productos dietéticos o similares), tienen un coste muy elevado si los comparamos con el valor económico de obtener los mismos resultados mediante alimentos comunes.



GREP-AED-N



6.2 CÓMO IDENTIFICAR UNA DIETA MILAGRO

Condiciones que debería cumplir el tratamiento dietético de la obesidad.

- Tiene que disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra
- Ha de ser realizable por un espacio de tiempo prolongado
- Debe ser eficaz a largo plazo, esto es, ha de mantener el peso perdido
- Ha de prevenir futuras ganancias de peso
- Tiene que conllevar una función de educación alimentaria que destierre errores y hábitos de alimentación inadecuados
- Debe disminuir los factores de riesgo cardiovascular asociados a la obesidad (hipertensión arterial, dislipemia, prediabetes o diabetes mellitus)
- Ha de mejorar otras comorbilidades vinculadas al exceso de peso (apnea del sueño, artrosis, riesgo neoplásico, etc.)
- Ha de inducir una mejoría psicossomática, con recuperación de la autoestima
- Tiene que aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida

6.2 CÓMO IDENTIFICAR UNA DIETA MILAGRO

En relación a las dietas milagro:

- ✓ **7 de cada 10** personas abandonan las dietas milagro
- ✓ El **69%** de las personas acaban recuperando el peso en menos de 3 meses



6.3 DIFERENTES TIPOS DE DIETAS MILAGRO

Las clasificamos de manera general en los siguientes grupos:

- ✓ Dietas hipocalóricas desequilibradas
- ✓ Dietas disociativas
- ✓ Dietas pintorescas
- ✓ Dietas excluyentes

Dietas ricas en HC y sin lípidos y proteínas.

Dietas ricas en grasa.

Dietas ricas en proteínas y HC



CARBOFÓBICAS

6.3 DIFERENTES TIPOS DE DIETAS MILAGRO

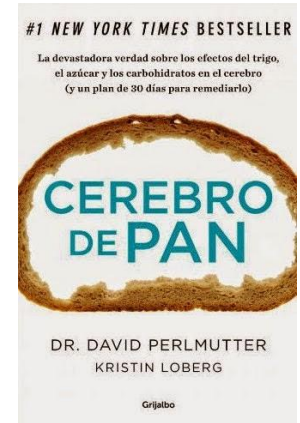
Las dietas **carbofóbicas** **eliminan** gran **parte o la totalidad** de los **hidratos de carbono** de la dieta, siendo en su composición ricas en proteínas y grasas.



6.4 DIETAS CARBOFÓBICAS, ALGUNOS EJEMPLOS

6.4.1. DIETA DEL Dr. PERLMUTTER

- Dieta ideada por el neurólogo norteamericano **David Perlmutter**, autor del libro *"Cerebro de Pan"* (La devastadora verdad sobre los efectos del trigo, el azúcar y los carbohidratos en el cerebro)



- Fundamento de la dieta:
 - ✓ El gluten, el azúcar y los carbohidratos destruyen el cerebro
 - ✓ Los HC, incluso los más saludables, son los mayores responsables de la pérdida de salud del organismo.
 - ✓ La eliminación en la dieta diaria de los HC curan definitivamente multitud de enfermedades.

6.4.1. DIETA DEL Dr. PERLMUTTER

- Propuesta dietética:
 - ✓ **Eliminar** el consumo de **gran parte de los farináceos**, tanto integrales como refinados (pan, pasta, postres, refrescos, cereales de desayuno, bebidas de frutos y cereales)
 - ✓ **Incrementar** el consumo de **grasas saludables** oliva virgen extra, nueces, semillas, carne de res, pescado, huevos, aves de corral...
 - ✓ Plan dividido en 4 semanas basadas en:
 - 1º sem. La alimentación
 - 2º sem. El ejercicio.
 - 3º sem. El sueño.
 - 4º sem. Puesta en común de las 3 semanas anteriores.

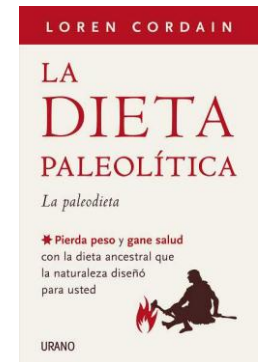
6.4.1. DIETA DEL Dr. PERLMUTTER

- Escasa evidencia científica y con mayoría de estudios observacionales.
- La dieta contradice lo expuesto en el informe publicado conjuntamente por la FAO y la OMS "*Diet, Nutrition and the prevention of Chronic Diseases*"
- Dieta desequilibrada, hiperproteica, deficiente en vitaminas, minerales, fibra, fotoquímicos, antioxidantes entre otros componentes.

6.4.2 PALEO-DIETA

- En 1975, el Dr. Walter, gastroenterólogo americano publicó el libro "*La dieta de la edad de piedra*".

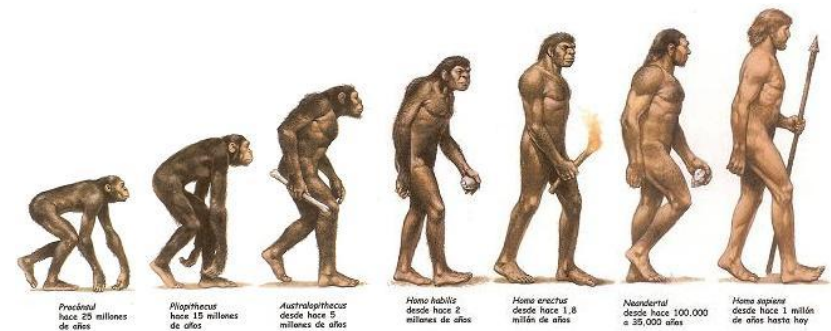
- La dieta presenta varios nombres tales como: dieta paleolítica, dieta del hombre de las cavernas, dieta de la edad de piedra o dieta de los cazadores-recolectores



- **Fundamento de la dieta:**
 - ✓ **Mantener una alimentación** como el hombre **paleolítico** (cazador-recolector) podría ayudar a solventar algunos problemas de salud derivados del patrón alimentario actual.

6.4.2 PALEO-DIETA

- Alguna de las propuesta dietéticas:
 - ✓ Comer todas las carnes magras, pescados y mariscos que se desee.
 - ✓ Comer todas las frutas y verduras no feculentas que desee.
 - ✓ No tomar:
 - ✓ Cereales.
 - ✓ Legumbres.
 - ✓ Productos lácteos.
 - ✓ Alimentos procesados.



6.4.2 PALEO-DIETA

El consumo frecuente de carne roja se asocia a un mayor riesgo de cáncer colorrectal.

La dieta contradice lo expuesto en el informe publicado conjuntamente por la FAO y la OMS *“Diet, Nutrition and the prevention of Chronic Diseases”*

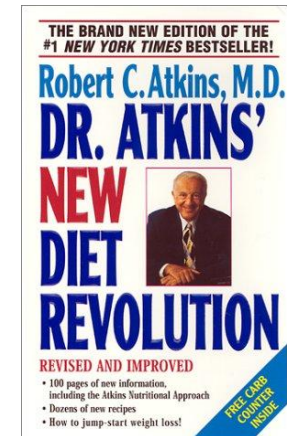
Dieta desequilibrada, hiperproteica, deficiente en vitaminas, minerales, fibra, fotoquímicos, antioxidantes entre otros componentes.

6.4.3 DIETA DEL Dr. ATKINS

- El doctor Robert Atkins publicó en los años 70 el libro "*La revolucionaria dieta del Dr Atkins*".

- **Fundamento de la dieta:**

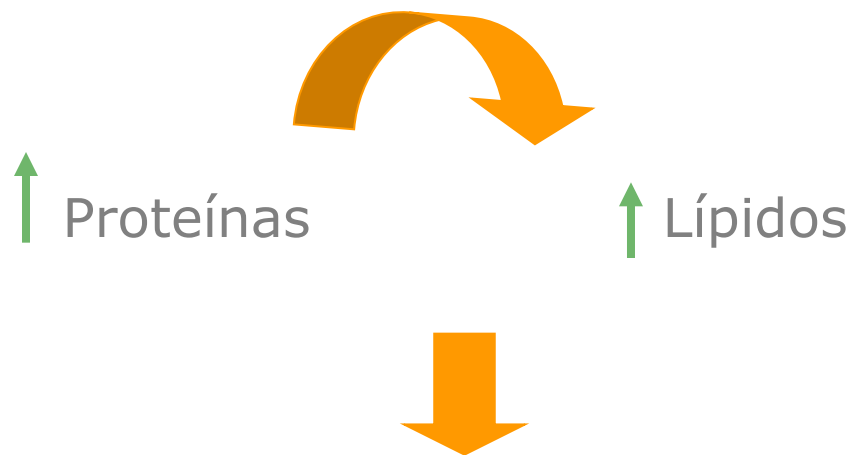
- ✓ El sobrepeso es originado debido a la gran cantidad de HC que se consume la población a diario.



6.4.3 DIETA DEL Dr. ATKINS

- Propuesta dietética (I):

Retirada masiva de los hidratos de carbono de la dieta



Típica dieta **cetogénica**



Pirámide alimentaria según el Dr Atkins

6.4.3 DIETA DEL Dr. ATKINS

- Propuesta dietética (II):
 - ✓ **90% proteínas**
 - ✓ **10% HC** de verduras y frutas
 - ✓ **Prohibición** en la ingesta de: las pastas, harinas, arroz, pan y bollería, legumbres, azúcar, bebidas alcohólicas y leche.
- Dividida en 4 fases:
 - ✓ Inducción.
 - ✓ Pérdida progresiva de peso.
 - ✓ Pre-mantenimiento.
 - ✓ Mantenimiento.
- Poco a poco se aumenta la ingesta de HC hasta alcanzar el *“nivel de equilibrio de carbohidratos Atkins”*

6.4.3 DIETA DEL Dr. ATKINS

El aporte final de HC a la dieta continúa siendo inferior a las recomendaciones,, ya que los HC aportan entre el 5-19% de la energía total.

Dieta deficitaria en nutrientes donde se recomienda consumir megadosis de vitaminas y minerales.

La dieta contradice lo expuesto en el informe publicado conjuntamente por la FAO y la OMS "Diet, Nutrition and the prevention of Chronic Diseases"

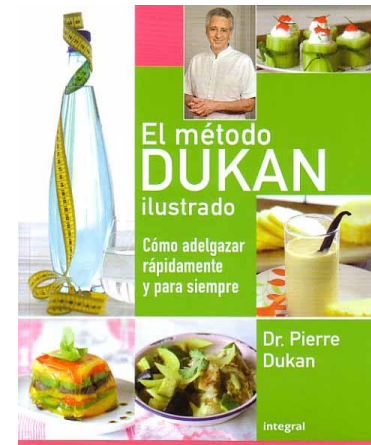
Dieta hiperproteica, con alto aporte de grasas especialmente saturadas, aporte deficitario de vitaminas, minerales y fibra.

6.4.4 DIETA DEL Dr. DUKAN

Dieta ideada por el médico francés Pierre Dukan, que en el año 2000 publicó:

"Je ne sais pas maigrir"

(no sé cómo conseguir estar más delgado).



- **Fundamento de la dieta:**
 - ✓ Para adelgazar y mantener el peso es necesario consumir un **alto aporte de proteínas.**

6.4.4 DIETA DEL Dr. DUKAN

- Propuesta dietética:
- ✓ El plan está dividido en 4 fases:
 - ✓ Inicio
 - ✓ Crucero
 - ✓ Consolidación
 - ✓ Estabilización
- ✓ Inicio del plan con alto aporte proteico.
- ✓ En fases posteriormente introducción de ciertos alimentos, de manera muy controlada.
- ✓ Mantener una dieta baja en HC
- ✓ Mantiene listado de alimentos prohibidos y permitidos

6.4.4 DIETA DEL Dr. DUKAN

- Carece de evidencia científica.
- La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) considere que no existen pruebas científicas para asociar el consumo de proteínas con las ventajas en el control del peso.
- El Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN), *“desaconseja encarecidamente el “método” o dieta propuesto*
- La Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional (ANSES), señala que puede acarrear desequilibrios nutricionales y propiciar: alteraciones somáticas, psicológicas, hormonales, de crecimiento o de rendimiento entre otras.
- La Asociación Británica de Dietética (British Dietetic Association) la incluyó como una de las cinco peores dietas que se deben evitar

6.5 CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LAS DIETAS MILAGRO

El consenso de la **FESNAD-SEEDO** sobre la ingesta de hidratos de carbono lo deja claro:



El **45-55%** de los requerimientos energéticos diarios de una persona adulta deben ser HC.

Eliminar una gran parte o la totalidad de los **HC** puede ser **perjudicial** para el correcto desarrollo de las **funciones** del **organismo**

6.5 CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LAS DIETAS MILAGRO

En relación a la salud **contribuyen a:**

- ✓ Crear deficiencias de vitaminas y minerales.
- ✓ Empeorar algunas alteraciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, diarreas, estreñimiento).
- ✓ Aumentar el riesgo de alteraciones cardíacas, renales, óseas o del hígado.
- ✓ Provocar efectos psicológicos adversos.
- ✓ Desencadenar trastornos del comportamiento alimentario.
- ✓ Favorecer el efecto rebote.
- ✓ Adquisición de falsos mitos alimentarios.
- ✓ La persona NO aprende a comer saludablemente.

6.5 CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DE LAS DIETAS MILAGRO

Las dietas anteriormente citadas son todas **HIPERPROTEÍCAS**

Al  los HC  las  Proteínas
 Grasas

Además...

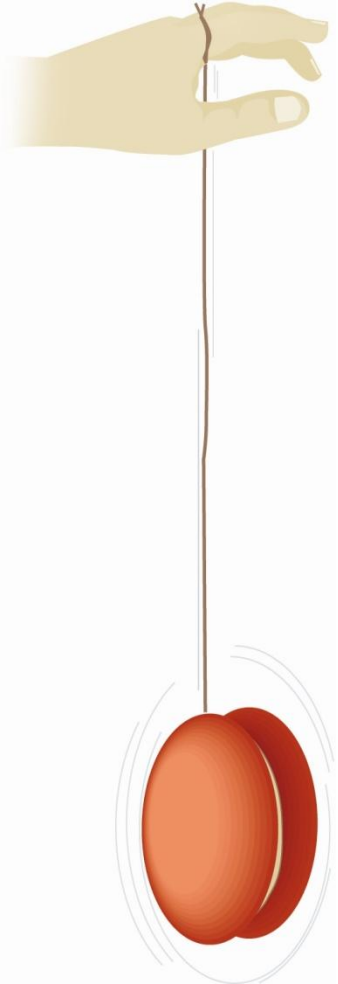
El triptófano pierde capacidad para atravesar la barrera cerebra así la serotonina se secretará en menor cantidad por lo que habrá un mayor DESEO de comer alimentos ricos en HC.

6.5.1 CONSECUENCIAS DIETAS HIPERPROTEICAS

- ✓ Someten al organismo a un estrés metabólico.
- ✓ Alteración del equilibrio ácido-básico del organismo.
- ✓ Alteración de la función endocrina.
- ✓ Sobrecarga renal y hepática.
- ✓ Aumento de la excreción de calcio.
- ✓ Osteoporosis.
- ✓ Nerviosismo.
- ✓ Halitosis.
- ✓ Elevación de los lípidos plasmáticos como el colesterol y los ácidos grasos saturados, entre otros.



6.5.2 EL EFECTO REBOTE



- ✓ Fenómeno, también conocido como efecto yo-yo, más común que se asocia al seguimiento de las dietas milagro.
- ✓ Se crea un **círculo vicioso**:

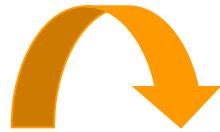


SE DEBE MANTENER una restricción energética moderada
Pérdida de peso progresiva y constante de 0,5 a 1 Kg/semana.

6.5.2 EL EFECTO REBOTE

Causas:

- ✓ Restricción energética intensa;
 - Reducción del metabolismo o gasto energético.
 - Empleo del glucógeno hepático (mantenimiento de glucemia).
 - Utilización de aminoácidos para fabricar glucosa (pérdida de proteína y aumento de urea en orina).
 - Generación de cuerpos cetónicos por falta de HC (acidosis).



↓ peso debido a pérdidas de agua, electrolitos, proteínas y ***no de grasa***

6.6 CONSEJOS GENERALES PARA UNA DIETA DE ADELGAZAMIENTO

Una dieta debe ser;

Variada Comer de todo

Agradable Disfrutar comiendo

Suficiente En cantidad adecuada

Adaptada Edad, sexo, actividad...



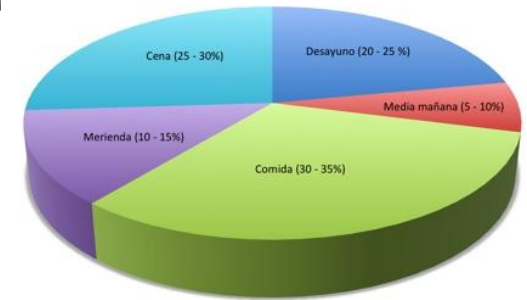
6.6 CONSEJOS GENERALES PARA UNA DIETA DE ADELGAZAMIENTO

% Macronutrientes a la dieta diaria:

- Proteínas: 12-15%
- Lípidos: 30-35%
- HC: 55-60%

Distribución de las tomas sobre el aporte energético total diario:

- Desayuno: 20-25%
- Media mañana: 5-10%
- Comida: 30-35%
- Merienda: 10-15%
- Cena: 25-30%



Realizar las 5 comidas al día facilita:

- Llegar a las siguientes comidas con **menos hambre**.
- Disminuir el tamaño de las **porciones**.
- **Picar menos** entre horas.
- Llegar a las **recomendaciones nutricionales**.

6.6 CONSEJOS GENERALES PARA UNA DIETA DE ADELGAZAMIENTO

CONSEJOS DIETÉTICOS GENERALES;

- ✓ Comer sentado, despacio y masticar bien la comida.
- ✓ Hacer de 4 a 5 comidas al día.
- ✓ Usar técnicas culinarias que proporcionen poca grasa de adición:
- ✓ Moderar el consumo de alimentos de origen animal, con alto aporte de grasas y de azúcares simples.
- ✓ Realizar una ingesta de 5 raciones al día de frutas y verduras.
- ✓ Aumentar la ingesta de cereales y legumbres.
- ✓ Los farináceos deben cocinarse, preferiblemente, acompañados de verduras y en la medida de lo posible elegir la versión integral de los mismos.
- ✓ Dejar atrás el sedentarismo.
- ✓ Mantener una ingesta hídrica de al menos 5-8 vasos al día.



6.6 CONSEJOS GENERALES PARA UNA DIETA DE ADELGAZAMIENTO

Al finalizar una dieta **la persona debe:**

- ✓ Haber aprendido a comer
- ✓ Realizar elecciones saludables en relación a la comida y la bebida
- ✓ Adquirir hábitos saludables de estilo de vida
- ✓ Disfrutar con la nueva alimentación