

Expertos alertan de los efectos adversos de las dietas 'milagro', cuyo uso aumenta en verano

21 de Julio de 2010

JANO.es

Durante el verano, aumenta de forma alarmante la práctica de dietas "milagrosas", que, además del indeseable efecto yo-yo, pueden tener consecuencias nocivas para la salud.

"Se trata de dietas no equilibradas que pueden causar problemas sobre el metabolismo, la función renal, ocasionan deficiencias vitamínicas, caída del cabello, entre otros efectos nocivos", explica el doctor Javier Salvador, jefe del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica Universitaria de Navarra y presidente electo de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Ante esta situación, los expertos hacen hincapié en el papel que debe jugar el endocrinólogo en los procesos de pérdida de peso. "La obesidad es un problema crónico que implica un cambio del estilo de vida programado y progresivo a largo plazo, para el que no existen curas o remedios milagrosos" comenta el doctor Miguel Ángel Rubio, coordinador de la Unidad de Obesidad del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos de Madrid y secretario de la SEEN.

Si bien durante los meses previos a las vacaciones de verano hay un aumento de consultas médicas en relación a la obesidad y pérdida de peso, la doctora Susana Monereo, jefe de sección de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario de Getafe y coordinadora del Grupo de Obesidad de la SEEN, afirma que esto es un error: "con frecuencia, la gente hace restricciones a principio de verano y luego van dándose 'atracones', recuperando el doble del peso que han perdido".

"Por lo general -añade- se acude al endocrinólogo cuando se han agotado todas las vías de adelgazamiento rápido y fácil, buscando el milagro que, por supuesto, no existe".

Ineficacia de los complementos alimenticios

Otro de los grandes errores que se comenten durante todo el año, pero aún más en la época estival, es el consumo de complementos alimenticios, vendidos como eficaces productos para adelgazar, pero que carecen de ensayos clínicos que así lo avalen. En este sentido, estudios presentados en el Congreso Internacional de Obesidad, celebrado recientemente en Estocolmo, demuestran que los complementos alimenticios vendidos como productos para adelgazar no son eficaces. Entre ellos, algunos muy populares, como la L-Carnitina, la fibra soluble, el polvo de guaraná, el té verde, el chitosán, el ácido linoleico conjugado (CLA), la goma guar y el glucomanano.

A modo de ejemplo, los pacientes que utilizaron complementos alimenticios en un estudio llevado a cabo por el Instituto de Nutrición y Psicología de la Universidad de Gottingen (Alemania) perdieron peso en los dos meses que duró el ensayo, pero en la misma medida que los participantes que utilizaron placebo. Los resultados de este trabajo ponen de manifiesto que los nueve productos evaluados (poliglucosamina, L-Carnitina, polvo de repollo, extracto de konjac, alginato de sodio, extractos de hierba sin especificar, fibra soluble, polvo de guaraná y faseolamina) no son eficaces para adelgazar.