

Cómo desenmascarar las 'dietas milagro'

Los expertos coinciden en mantener una alimentación rica en nutrientes y se oponen a los métodos hipocalóricos y sin base científica

■ BENITO MAESTRE

MURCIA. Conseguir, y luego mantener, el cuerpo deseado es una carrera de fondo en la que los atajos no funcionan. «Las dietas desequilibradas e hipocalóricas no valen porque son un riesgo para la salud», ad-

virtió la doctora Carmela Sánchez, miembro de número de la Real Academia de Medicina y Cirugía de la Región de Murcia y responsable de la Unidad de Nutrición del Hospital Reina Sofía de Murcia durante 30 años, ayer, en la última sesión del ciclo 'Cuida tu salud', que organiza 'La Verdad', con el patrocinio de Quirónsalud Murcia y ElPozo, y la colaboración de la Consejería de Salud.

La experta, asimismo, echó por tierra las conocidas como 'dietas milagro', a las que clasificó en cuatro grupos: hiperproteicas, disociadas, excluyentes e inclasificables. «Ayuda-

dan a perder peso a través de una manera de comer anómala, poniendo en riesgo el metabolismo por alteraciones proteicas, vitaminas y minerales. Incluso pueden aparecer trastornos de comportamiento alimentario, como anorexia nerviosa, bulimia o vigorexia, y un efecto re-

«Un alimento engorda más cuando tenemos estrés y lo consumimos fuera de nuestros ciclos habituales»

bote grave al no poder mantener la dieta de por vida», detalló, al tiempo que desaprobó las basadas en la sopa («entiendo que Mafalda no quisiera comerla», bromeó), la alcachofa, el yogur, la manzana, el pomelo, los potitos o el ayuno.

Seguidamente, Sánchez denunció el negocio que hay detrás de las marcas que promocionan este tipo de alimentación y destapó las características que todas tienen en común: prometen una rápida pérdida de peso sin esfuerzo, se anuncian como métodos para comer sin pasar hambre y los autores intentan jus-

tificarlas con explicaciones bioquímicas incorrectas o falsas.

La especialista en nutrición de la Unidad de Obesidad de Quirónsalud Murcia y Torrevieja, Carolina Pérez, pronunció un argumento en la misma línea sobre las 'dietas milagro': «No enseñan a comer y son restrictivas, además generan estrés y provocan un efecto rebote impresionante». Apeló al «sentido común» para saber desecharlas, aunque las anuncien los personajes famosos o las siga algún familiar o amigo, porque «lo importante no es la pérdida de peso, sino el cómo lo hacemos».

Durante la mesa redonda, moderada por el jefe de Edición de 'La Verdad', Víctor Rodríguez, la experta puso el acento en la microbiota intestinal, esto es, el conjunto de 100 billones de microorganismos vivos alojados en el intestino. De hecho, estas bacterias determinan el funcionamiento del metabolismo: si son buenas, optimizan el uso y almacenamiento de nutrientes, y si son malas (patógenos) ocurre lo contrario. De ahí la necesidad de apostar por la dieta mediterránea para desarrollar bacterias intestinales que reduzcan el riesgo de presentar obesidad u otras enfermedades, como el Alzheimer o la fibromialgia.

En este sentido, criticó la costumbre tan extendida en la Región de «celebrarlo todo comiendo y bebiendo, y precisamente la dieta murciana es hiperproteica y no ayuda a la microbiota».

Cada hora cuenta

La nutricionista, además, se centró en la importancia de los horarios de las comidas, ya que «un flan engorda más si se consume por la noche que por la mañana», ejemplificó, al tiempo que explicó que «el cuerpo humano funciona por ciclos de 24 horas y todo aquello que lo altere, favorece la obesidad. Las personas que trabajan a turnos o por la noche tienen especial predisposición a desarrollar la enfermedad».

Pérez pronunció el decálogo de la dieta mediterránea, en la que no puede faltar el aceite de oliva («como si fuera un medicamento»), las frutas y verduras frescas, los cereales ni el pescado. El consumo de agua (como alternativas, las infusiones o el caldo) debe ser de un litro y medio como mínimo al día. Al respecto, insistió en fijarse en el etiquetado de las botellas, procurando comprar aquellas bajas en sal y de mineralización débil. También aprovechó su turno para recomendar la práctica de ejercicio físico regular, adaptado y supervisado, con el objetivo de no sufrir sobreesfuerzos ni lesiones.

Aparte de la alimentación y el deporte, otro factor a tener en cuenta es la autoaceptación. «Asumo que soy imperfecta, pero no por ello me tengo que martirizar ni tener a un familiar policía que me recuerde que me salto la dieta», apostilló, para a continuación lanzar un mensaje esperanzador: «No puedo ponerme metas imposibles ni desanimarme, porque es una carrera de fondo».



La nutricionista Carolina Pérez, la doctora Carmela Sánchez, el periodista de 'La Verdad' Víctor Rodríguez y el doctor Juan Luján, ayer, en el Aula de Cultura de Cajamar, en Murcia. ■ ALFONSO DURÁN / EFG

«El baipás gástrico es la única solución para personas con obesidad mórbida»

El doctor Luján asegura que esta cirugía garantiza los resultados a largo plazo si los pacientes se comprometen

■ B. M.

MURCIA. «No es ninguna broma la técnica quirúrgica que le hacemos al paciente», decía el doctor Juan Luján, jefe del servicio de Cirugía del Aparato Digestivo y de la Unidad de Obesidad del Hospital Quirónsalud Murcia, mientras des-

cribía las ventajas del baipás gástrico para el tratamiento de la obesidad mórbida. «A los cinco años siguientes, cura la diabetes en un 16,4% de los casos, la hipertensión en el 59,5% y la apnea del sueño en el 73,8%», mostró con la ayuda de unas gráficas.

Los pacientes, antes de entrar al quirófano, deben superar una evaluación controlada por nutricionistas, psiquiatras y anestesiólogos. «Tenemos que ser estrictos en la selección, la cual pasan el 90-95% de las personas», afirmó Luján, quien cifró en 2.106 las operaciones reali-

zadas en Quirónsalud hasta el pasado diciembre. La mayoría presenta un IMC de 49 kg/m² (el rango normal oscila entre 18,50 y 24,99), tiene una media de 40 años y los motivos varían en función del sexo. «Los hombres vienen más por salud y las mujeres más por la parte estética», observó.

El médico tildó de «eficaz y única solución» esta técnica, puesto que «es la que da mejores resultados a largo plazo». «Nuestra misión no consiste en convertir a los pacientes en modelos y sí en que pierdan el 50% del peso», aclaró.

Aun así, añadió que el paciente debe comprometerse «de por vida» a llevar una buena alimentación, porque «esta intervención no es una varita mágica que quita la enfermedad, sino el medio para bajar de peso».

«Me ha cambiado la vida» es la expresión, según Luján, que más repiten los pacientes que se han sometido a esta cirugía. Precisamente, porque «mejora la autoestima, la autoimagen y las relaciones de pareja, vas de compras y encuentras ropa de tu talla, puedes abrocharte ya los cordones de las zapatillas o cortarte las uñas», enumeró la nutricionista Carolina Pérez.

Con todo, el médico lamentó que «las autoridades sanitarias todavía no se han dado cuenta de los grandes beneficios a largo plazo que produce la cirugía de derivación gástrica en los pacientes».