

Las dietas milagro



En los últimos años se han popularizado varios tipos de dietas “milagrosas”. Muchas de ellas cumplen con lo que la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas define como una dieta fraudulenta:

- Prometen resultados rápidos.
- Prometen resultados mágicos.
- Prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos.
- Contienen listas de alimentos “buenos” o “malos”.
- Exageran la realidad científica de un nutriente.
- Aconsejan productos dietéticos a los que se atribuyen propiedades extraordinarias.
- Incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad y
- Contienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación conocida.

Diversos estudios han demostrado que la mayoría de dietas no equilibradas, es decir, aquellas que incrementan el contenido en proteínas en detrimento de los hidratos de carbono, tienen un éxito relativo a corto plazo, pero condicionan una recuperación temprana del peso y no están exentas de efectos secundarios. Por tanto, desconfíe de las dietas que cumplan alguno de los puntos antes citados.

El método que se ha mostrado más eficiente a largo plazo es el mantener una dieta equilibrada, con un consumo de hidratos de carbono del 50-60 %, de proteínas del 25-30 % y de grasas del 10-20 %.

Su endocrino o dietista puede ayudarle a adaptar la dieta a sus características individuales y a recomendarle la cantidad de calorías diarias que necesita para lograr reducir su peso.

Algunos consejos prácticos.

Estos consejos han sido recomendados por la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición:

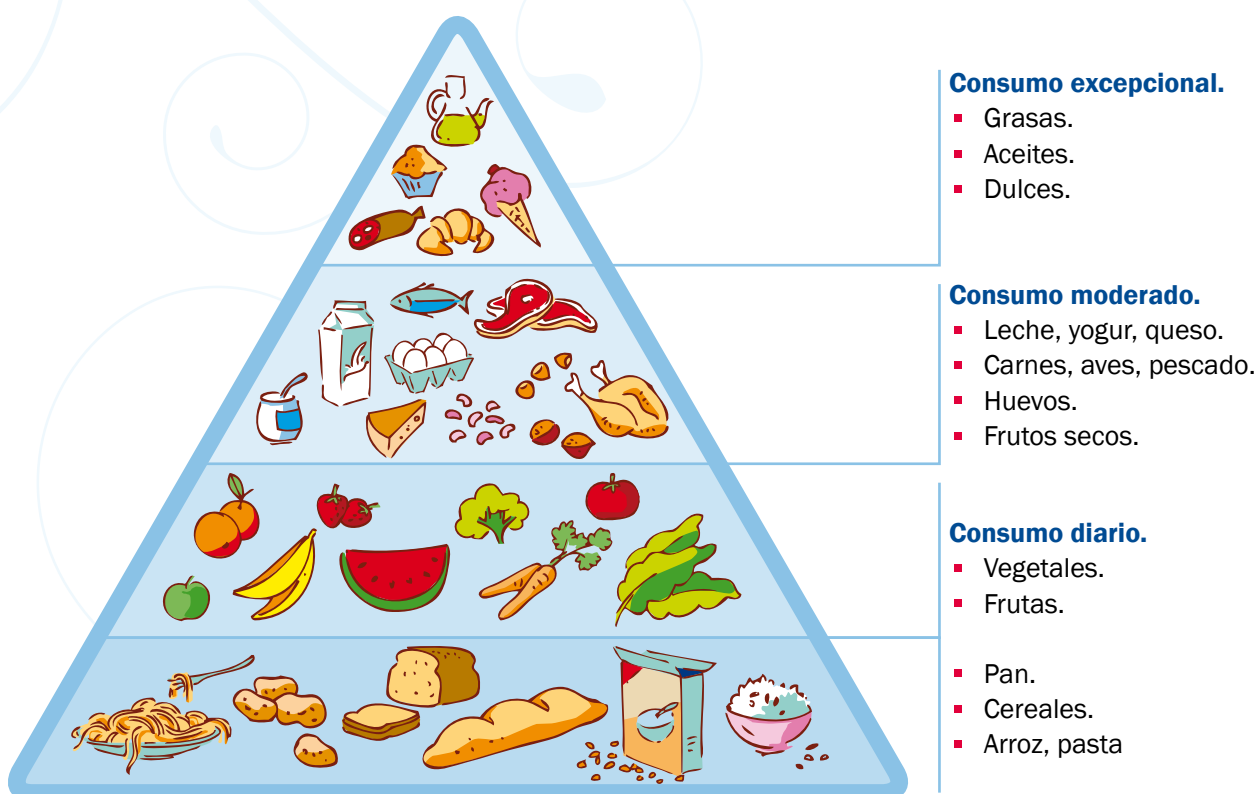
- Escoja una alimentación con abundancia de verduras y hortalizas, cereales no azucarados, pan, pasta, arroz, patatas, legumbres y frutas frescas.
- Utilice aceite de oliva como fuente principal de grasa, pero con moderación.
- Seleccione productos lácteos bajos en grasas.
- Aumente el consumo de pescado.
- Seleccione cortes magros de carne, tanto de carnes rojas como de aves. Los embutidos más recomendables son el jamón cocido y el serrano (sin grasa) y los fiambres de pavo.
- Utilice azúcares con moderación. Tanto el azúcar como los caramelos, los refrescos, etc... proporcionan un exceso de calorías que no necesita nuestro organismo.
- Utilice la sal con moderación. Un exceso de sal en personas sensibles puede contribuir a retener líquidos o a aumentar la presión arterial.
- Si toma bebidas alcohólicas hágalo con moderación, porque añaden calorías a la dieta y no aportan elementos nutritivos.
- Beba agua. Se recomienda la ingesta diaria de 1,5 l. de agua, aproximadamente.

Haga ejercicio.

La realización de ejercicio físico moderado es una herramienta imprescindible en la pérdida de peso, además de comportar un gran beneficio sobre el sistema cardiocirculatorio, la presión arterial y la fuerza muscular. La práctica habitual de ejercicio es el factor más importante para mantener el peso perdido durante años.

El objetivo mínimo es caminar de 30 a 45 minutos diarios, pero en función de la edad y la capacidad individual, la intensidad y el tiempo pueden ser mayores. En cualquier caso, lo importante es incorporar el ejercicio a la rutina diaria para conseguir mantenerlo a lo largo de los años.

Pirámide de la alimentación.



Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes