

¿Proteínas para adelgazar?

Las dietas basadas en el consumo de proteínas están de moda. Pero mucho cuidado con sus efectos peligrosos. Recuerde que no existe ninguna dieta milagrosa.

Proteínas En su justa medida

Imprescindibles para un correcto funcionamiento del organismo y la formación de los músculos, las proteínas están formadas por aminoácidos. Los que no sintetiza el cuerpo se conocen como aminoácidos esenciales y se consiguen en la dieta diaria. Las proteínas de origen animal son las de mayor valor biológico. Están presentes en carne, aves, pescado, huevos y lácteos. Las que proceden de los vegetales no son nada despreciables. Están en legumbres y frutos secos. Un déficit importante y prolongado de proteínas provoca pérdida de masa muscular, acumulación de líquidos, hígado graso y fallo en el sistema inmunitario. Por otro lado, un exceso prolongado puede afectar al riñón, al hígado o favorecer la osteoporosis.



Muchas dietas hiperproteicas necesitan completarse con suplementos

La obsesión por alcanzar el peso ideal que se nos vende habitualmente puede llevar a muchas personas a seguir dietas que pueden resultar extremas y hasta peligrosas para la salud, incluso sin necesitarlo. A estas dietas se han unido últimamente algunas tan conocidas como la Dukan, la Flash, la Pronokal o la Paleodiet, que pertenecen al grupo de las dietas hiperproteicas.

Muy pobres en carbohidratos

El aumento de peso, salvo en casos especiales, se debe a que se consumen más calorías de las que

nuestro cuerpo gasta. Así de simple. La mejor fórmula para decir adiós a esos kilos de más es modificar nuestros hábitos alimenticios y aumentar el ejercicio físico. Cualquier régimen que suprima algún alimento de la pirámide nutricional (en especial los que están en su base) puede implicar graves desequilibrios para el organismo y, por tanto, serios problemas de salud.

Cada poco aparecen dietas "milagrosas" que carecen de cualquier base científica, y las que implican un alto consumo de proteínas son un ejemplo. El principio es "barrera libre" de alimentos proteicos



No se ha establecido la relación entre la ingesta de proteínas y una mayor sensación de saciedad

> (sobre todo carnes y pescados) y pocos hidratos de carbono. Para desmontar este argumento, un dato: la cantidad recomendada de proteínas está entre el 12% y el 15% de las necesidades energéticas diarias para un adulto sano, y en las dietas hiperproteicas alcanza entre el 20% y el 30%. Es cierto que se logra perder peso y de forma muy rápida, pero esta pérdida no conlleva una disminución de masa grasa. Por otro lado, hay que recurrir a suplementos para cubrir sus carencias, como el salvado de avena en la dieta Dukan, muy deficitaria en fibra. Prolongadas en el tiempo, las dietas hiperproteicas pueden sobrecargar el riñón.

Pueden tener secuelas peligrosas

Todas las dietas que proponen perder peso rápidamente no sólo son desaconsejables para la salud, sino que provocan, en la ma-

yoría de los casos, el indeseable efecto rebote o yoyó, por el que se recupera el peso perdido e incluso más. Y todo sin perder de vista el gasto económico. Algunas de estas dietas hiperproteicas se basan en la ingesta de preparados comerciales que sustituyen las comidas habituales, al menos en las primeras fases de choque. A largo plazo, la seguridad del consumidor no está asegurada. Las consecuencias más habituales son debilidad, riesgo de fractura ósea, ganancia de peso, síndrome metabólico, daño renal, desórdenes gastrointestinales, pérdida de la autoestima, depresión y alteraciones en el comportamiento alimenticio. A ello debemos sumar el hecho de que el interesado relaciona la pérdida de peso con un aumento de la ingesta proteica más que con una restricción calórica, una pauta que no ayuda a cambiar los patrones de alimentación para mantenerse en el peso. ❤️

Tres dietas hiperproteicas de moda



Dieta DUKAN

- Es la última en llegar. Se olvida de las verduras y los carbohidratos complejos (patata, pan, pasta, arroz y otros cereales), al menos en la primera fase de ataque.
- Se pierde peso rápidamente, pero la supuesta 'libertad' en las comidas es poco realista por unos menús clásicos demasiado sofisticados.
- Se asegura que se pueden perder hasta 15 kilos con un tratamiento de 8 meses que cuesta unos 150 euros. Eso sí, se pagan por adelantado, así que ojo también con abandonarlo.
- Hace hincapié en el papel del ejercicio si se quiere adelgazar.



Dieta Flash

- Promete perder peso (entre 7 y 10 kilos al mes) sin pasar hambre y sin efecto rebote. Se adelgaza sobre todo en la fase de ataque (unos 15 días), donde se reduce de forma radical la ingesta de verduras y de hidratos de carbono, que son sustituidos por preparados proteicos.
- La ausencia de alimentos de origen vegetal hace necesario recurrir a complementos de vitaminas y minerales.
- La alimentación se compone sobre todo de preparados proteicos que venden ellos mismos.
- Finaliza con una fase de reeducación alimentaria para adquirir buenos hábitos.



Dieta PRONOKAL

- Este sistema consiste en tomar productos proteinizados, combinados con otros alimentos permitidos.
- Va acompañada de un plan en teoría individualizado que, eso sí, debe supervisar un médico especialista. Todo esto la encarece.
- En la práctica, al menos al principio, es una dieta muy hipocalórica, rica en proteínas pero baja en hidratos de carbono y grasas, que promete una rápida pérdida de peso al principio y que se debe continuar, tras una fase de reeducación alimentaria, hasta obtener los resultados deseados.
- Resulta bastante cara.



SOLO SOCIOS

Calculadora de dietas
Ahora puede comparar las distintas dietas de adelgazamiento en nuestra página:

www.ocu.org/adelgazar

Son un fraude si...

Muchas dietas hiperproteicas han sido calificadas como fraudulentas por pertenecer al grupo de las llamadas dietas milagro. Éstos son algunos de los reclamos con los que se intentan ganar adeptos.

Prometen resultados rápidos

DUKAN

Nos garantiza que perderemos 16 kg en 4 meses (realizamos la simulación que aparece en su web, con un peso inicial de 70 kg).

Contienen afirmaciones que contradicen a colectivos sanitarios de reputación reconocida

PRONOKAL

Crítica las dietas hipocalóricas cuando la suya también lo es.



Exageran o distorsionan la realidad científica de un nutriente o alimento

DUKAN

En esta dieta, muy pobre en fibra, el salvado de avena es necesario como complemento.



Productos

Pronokal® dispone de una extensa gama de sabores para combinar con los alimentos indicados en tu dieta personalizada.

Elaborados con proteínas de alto valor biológico los productos Pronokal ayudarán a conseguir el peso que deseas con una alimentación sana y variada.

Incluyen preparados caros que vende quien promueve el tratamiento dietético

PRONOKAL

Sustituyen algunos alimentos por sus propios productos recomendados.

Otras dietas

En los últimos años han aparecido todo tipo de dietas, que proponen métodos nuevos de adelgazamiento con mayor o menor rigor científico. Ya sean basadas en una alimentación natural o a partir de la selección de alimentos, la mayoría presentan graves desequilibrios a la hora de proporcionar con seguridad los nutrientes que el organismo necesita. Este es el caso de dietas tan populares como las hiperproteicas e hipocalóricas.

Método, seguro

El Método Pronokal® reduce la ingesta de grasas y azúcares aportando la cantidad de proteínas necesarias para el funcionamiento del organismo. Este tratamiento, además de su acción personalizada bajo supervisión médica, hace que el Método Pronokal® sea el adecuado para superar casos de un ligero sobrepeso hasta una obesidad leve.

OCU-SALUD ACONSEJA

Ponerse a dieta de forma controlada

Para controlar el peso lo mejor es seguir una dieta equilibrada y hacer ejercicio físico. En ningún caso se debe reducir drásticamente la ingesta de comida. En casos de obesidad, el médico debe hacer el seguimiento. Estos son los principios básicos para adelgazar sin perder la salud:

- ◆ Se deben respetar las proporciones adecuadas de todos los nutrientes para evitar la malnutrición: 15% de proteínas, 30% de grasas y 55% de hidratos de carbono.
- ◆ Consumir menos calorías o quemarlas con ejercicio.

- ◆ La dieta ha de ser apetecible y asequible para no abandonarla.
- ◆ En caso de obesidad, las dietas ricas en carbohidratos funcionan.
- ◆ Si la ingesta calórica está controlada, la proporción de macronutrientes (proteínas, hidratos de carbono y grasas) no está relacionada con la pérdida de peso.
- ◆ Las dietas hiperproteicas son desaconsejables en niños, adolescentes, mujeres en edad fértil, embarazadas y ancianos.

