

Dietas milagro: Qué son y cómo afectan a nuestra salud:

Se podría definir a una "dieta milagro" como aquella que contiene promesas que suenan demasiado bonitas como para ser ciertas. Perder peso de forma rápida no es en absoluto aconsejable, ya que puede causar graves problemas de salud. Sin embargo, a veces no es tarea fácil desenmascarar a una dieta milagro, ya que, o bien se camufla bajo campañas publicitarias muy bien diseñadas, o bien cuenta con el aval de un "reputado experto" (que nunca lo es).

Las dietas milagrosas, en el mejor de los casos, son ineficaces. También pueden provocar el resultado contrario al esperado -el conocido "efecto yoyó"- y, peor aún, dañar nuestra salud. Ante la proliferación de estas dietas -cada vez más abundantes, variadas y sofisticadas- te mostramos cómo puedes reconocerlas.

Este tipo de dietas suelen ser exageradamente bajas en calorías, lo que provoca una rápida bajada de peso. Suelen presentarse con promesas atractivas, como perder peso sin esfuerzo, o sin pasar hambre, o en un tiempo récord, afirmando ser seguras y no causar riesgos a la salud. Asimismo, suelen estar prescritas por personas sin conocimientos en el campo de la dietética y la nutrición, por lo que los fundamentos en los que se basan son muy cuestionables y su descripción suele ser imprecisa (por ejemplo, no se suele indicar la cantidad que hay que tomar de cada alimento).

Por último, esta tipología de dietas, en muchos casos, para su publicidad y para aumentar su veracidad, utilizan la imagen de un personaje famoso y no suelen verse acompañadas de otras recomendaciones sobre el estilo de vida, como incrementar el ejercicio físico. En definitiva, si lo que queremos realmente es perder peso, manteniendo un estilo de vida saludable, lo mejor es ponernos en manos de nuestro médico de atención primaria (médico de familia) o especialista y ellos te aconsejarán.