



Nombre de alumnos: Mario Ulises Gómez Rueda

Nombre del profesor: L.N. Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Resumen de lectura de artículo

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9no cuatrimestre

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de Julio de 2020

En este ensayo hablaré acerca de las dietas milagro, en qué consisten y cuales son las repercusiones que estas tienen para la salud de un individuo.

Las dietas milagro promueven desequilibrios calóricos y nutricionales que pueden implicar a largo plazo graves riesgos para la salud. Su efectividad es temporal puesto que las adaptaciones fisiológicas a la pérdida de peso favorecen la ganancia de más peso del que se había perdido. Adoptar un estilo de vida saludable es la mejor estrategia para la prevención del sobrepeso.

Las dietas milagro carecen de aval científico, prometen pérdidas de peso inmediatas y sin esfuerzo, y a menudo, como reclamo publicitario, utilizan la imagen de personajes famosos. La mayoría funcionan, por así decirse, pues al restringir la ingesta energética inducen pérdida de peso. No obstante, el peso perdido corresponde sobre todo a agua y la reducción de grasa corporal se acompaña muchas veces de pérdidas de masa muscular. Estas dietas promueven una alimentación desequilibrada al excluir o reducir la ingesta de algunos alimentos o grupos de alimentos. Es por ello que pueden comprometer el aporte adecuado de nutrientes esenciales y suponer un verdadero riesgo para la salud, agravando muchas de las patologías asociadas a la obesidad y aumentando el riesgo de muerte prematura.

Muchas dietas milagro, como la South Beach, la Atkins, la Dukan o la de Hollywood, reducen la ingesta de hidratos de carbono y aumentan la de proteínas, mimetizando de esta manera estados de ayuno. Como consecuencia disminuyen los niveles séricos de insulina y estimulan la degradación de grasas y la producción de cuerpos cetónicos que se acumulan en sangre. También pueden ocasionar además sobrecarga renal y hepática debido al aumento del metabolismo de las proteínas. Otras dietas, como la del Dr. Pritikin o la de Haas, que promueven el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono y limitan el de alimentos proteicos y grasos, pueden causar deficiencia de ácidos grasos esenciales, vitaminas liposolubles y proteínas y su elevado contenido en fibra puede limitar la absorción de algunos minerales y provocar trastornos gastrointestinales. Las dietas disociadas defienden la ingesta separada en el tiempo de los alimentos ricos en hidratos de carbono de aquellos proteicos o lipídicos. Otras dietas suprimen comidas o promueven ayunos más o menos frecuentes, con lo que restringen de manera extrema la ingesta calórica.

Para la gran mayoría de personas, la eficacia del plan de adelgazamiento es solo temporal. El principal problema radica en mantener la pérdida de peso conseguida. De hecho, el retorno a la dieta habitual supone ganar peso con más facilidad y rapidez, incluso por encima del que se tenía antes del tratamiento. Es el llamado efecto rebote, que se agrava por el seguimiento repetido de dietas milagro que provoca oscilaciones cíclicas de peso

Los efectos negativos derivados de la reducción de peso y que favorecen el efecto rebote son la pérdida de masa muscular y la disminución del gasto energético. Las adaptaciones fisiológicas también incluyen cambios hormonales con alteraciones de los niveles y de la sensibilidad a hormonas relacionadas con el apetito y el equilibrio energético. Como resultado aumentan el hambre y la eficiencia metabólica, reduciendo el gasto energético total y promoviendo el almacenamiento de energía. El tejido adiposo es un reservorio de energía a largo plazo con una intensa actividad secretora de moléculas señaladoras que juega un papel fundamental en el control del peso corporal. Cuando se gana peso, se pierde y se vuelve a ganar, los adipocitos sufren cambios que afectan al organismo completo y dificultan el mantenimiento del peso corporal. No debemos olvidar que el organismo está preparado evolutivamente para ahorrar calorías en situaciones de carestía y si continuamente se ve sometido a emergencias energéticas, por dietas hipocalóricas, estos mecanismos adaptativos se refuerzan para prevenir futuras carencias calóricas.

La mejor dieta será aquella que la persona pueda incorporar a su vida cotidiana y que le permita alcanzar y mantener un peso corporal saludable, basándose en sus requerimientos y necesidades. La recomendación es que la pérdida de peso sea moderada pero mantenida, es decir, progresiva, que reduzca grasa corporal preservando la masa magra, y que corrija los errores alimentarios. En definitiva se trata de adoptar un estilo de vida saludable, que incluya una dieta variada y equilibrada y la práctica diaria de actividad física adaptada a cada persona. Porque aunque parezca paradójico, la ingesta de calorías actual de los españoles es menor que la de décadas atrás y, sin embargo, no conseguimos mantener el balance energético. Es por ello que combatir el sedentarismo se está convirtiendo en una de las principales bazas con las que prevenir y tratar el sobrepeso y la obesidad.

