



**Nombre de alumnos: Ivonne Montserrat González
Ángeles**

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

Grado: 9°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de julio de
2020.

PAS

DIETAS MILAGRO

Las dietas milagro son aquellas dietas o estilos de alimentación que consisten en regímenes generalizados, que prometen cambios físicos, como lo son el bajar de peso, el rejuvenecer, o eliminar ciertas zonas del cuerpo, como lo son las dietas “chupa panza”, y que no tienen sustento científico, ni pruebas de su eficacia, y no a todas las personas les funciona, este tipo de dieta por lo regular, son propuestas por entrenadores de gimnasio, sin alguna preparación sobre la nutrición humana, o son tendencias de internet, que se ven reflejadas de manera globalizada, y que no tienen un fundamento, algunas de estas prometen bajar de peso o aumentar masa muscular o reducir alguna zona del cuerpo, sin necesidad de realizar actividad física, o de asistir a un nutriólogo que realice una valoración para posteriormente, realizar una dieta personalizada con todos los requerimientos necesarios, que ayude a la pérdida o ganancia de peso.

Las dietas milagrosas, como su nombre lo dicen, son nombradas así porque no tienen un sustento ni prueba de que funcionen, y prometen cosas que simplemente no pueden lograr. Los tipos de dietas milagrosas son las siguientes; se pueden dividir en cuatro sub clasificaciones, la primera son las dietas que son basadas en un solo alimento, estos son aquellas dietas en las que sólo se permite consumir un solo alimento en todo el día, el principal problema de esta dieta es que causa malos hábitos y no cumple con las necesidades de las personas, pues no las llena y no aporta el contenido calórico que se necesita, la mayoría de las personas que la prueban se han desmayado después del tercer día, algunos ejemplos de este tipo de dietas son la dieta de la manzana, la dieta de la piña, la dieta del brócoli, la dieta de la ciruela etc.

La segunda sub clasificación son las dietas pobres en hidratos de carbono o ricas en grasas, estas también son denominadas dietas disociadas, son aquellas que restringen por completo el consumo de los hidratos de carbono, y aumentando las proteínas y las grasas, así logran bloquear rutas metabólicas como la glucólisis permitiendo que queden libres rutas como la glucogenolisis para la obtención de energía. Un claro ejemplo de esta dieta, es la dieta cetogénica, en la que se prohíbe completamente el consumo de cualquier hidrato de carbono, el problema en esta dieta no es la cantidad de alimentos que se consumirán, si no, el efecto que llega a causar, puesto que puede provocar una cetoacidosis metabólica, que es una enfermedad en donde se encuentran altos los cuerpos cetónicos, causando un cambio de pH en la sangre.

Algunos otros ejemplos de este tipo de dieta son la dieta Heller, la cual consiste en realizar tres comidas al día, restringiendo a los hidratos de carbono, pero a diferencia de la cetogénica, en esta se puede hacer una comida con hidratos de carbonos simples, pero siempre a la misma hora, se supone que ayuda a reducir la ansiedad y el apetito, o la dieta Lutz, que se basa más en el consumo de proteínas.

La tercera sub clasificación son las dietas hipoenérgicas, las cuales consisten en reducir la cantidad de calorías que se consumen por día, ya que se basan en que cualquier persona, independientemente de los factores biológicos y ambientales, deben de consumir de 1000 y 1500 Kcal/día, y no excederse de eso, el problema aquí es que esas cantidades son muy pocas para abastecer al organismo, y una persona con un sobrepeso u obesidad tiende a consumir más de 2000 kcal por día, reducirlos a la cantidad de 1000 y 1500 Kcal/día, es muy riesgoso.

La última sub clasificación son las dietas pintorescas, las cuales son dietas muy originales, innovadoras y exóticas pero que no reúnen los nutrientes necesarios para una nutrición adecuada, ejemplos de esta dieta son la dieta del buen humor que es aquella que recomienda el consumo exclusivo de alimentos que contengan al aminoácido triptófano, ya que según al entrar al organismo se convierte en serotonina, que es mejor conocida como la hormona de la felicidad, y que según esta dieta produce un efecto de saciedad, esta dieta se basa principalmente en lácteos, cereales integrales y dulces, sin embargo, no cumple con los requerimientos de nutrientes que una persona necesita, o la dieta nasogástrica, esta dieta es recomendada para pacientes que necesitan nutrición enteral, porque no pueden deglutir, sin embargo, hacerla para bajar de peso, es una imprudencia, ya que se introducen sondas para lograr una alimentación.

Como ya se había mencionado, estas dietas en general, se usan para bajar de peso, disminuir el apetito, tener sensación de saciedad, disminuir algunas zonas del cuerpo, rejuvenecer, etc. Sin embargo, no están comprobadas de que así sean ni que su consumo sea seguro.

No se deben de consumir, por el simple hecho de que están generalizadas, no se basan en la edad, ni el género, ni el peso, ni la talla, ni la nacionalidad, la raza, ni el estilo de vida que se lleva o la condición socioeconómica que se tiene, ni los padecimientos o posibles patologías agregadas, y no cumplen con los requerimientos diarios, ni en cantidad ni en calidad, pues no tienen los nutrientes ni la energía que el organismo que cada persona necesita, ni cumple con las leyes de la alimentación.

Y debido a esto, puede provocar enfermedades y padecimientos como aumento en los niveles de colesterol, gran pérdida de líquidos y electrolitos, favoreciendo la

deshidratación, aumentan los niveles de ácido úrico, cetonas, mareos, pérdida de cabello, sequedad de piel, malestar general, agotamiento, cansancio, cambios en el estado anímico, gastritis, colitis, problemas gastrointestinales, desnutrición, sueño excesivo, uñas quebradizas, daños hepáticos, renales, metabólicos, etc.

Lo mejor que se puede hacer es ir a un especialista en donde según a las necesidades del paciente y de acuerdo a su criterio buscará un tipo de dieta adecuada, que, de acuerdo al tema de bajar de peso, sería una dieta hipocalórica, hiperprotéica, hipocarbonatada o incluso una normocalórica, pero adecuada a las necesidades fisiológicas que se tengan.

En conclusión, una persona primero debe de investigar e ir con un especialista para que tenga un control adecuado y no deben de guiarse de personas sin experiencia o conocimientos, ni de sitios de internet en los cuales la información no es correcta y por seguir este tipo de consejos se pone en riesgo la salud del consumidor.

Referencias:

A. López, M. López, Dieta antiedad: Cómo mantenerse siempre joven (por dentro y fuera), 2016.

M. moreno, La Obesidad en el Tercer Milenio, 2006.