



Nombre de alumnos: Sandra Suarez Carreri

Nombre del profesor: Lic. Daniela Rodriguez

Nombre del trabajo: Ensayo- Dietas Milagro

Materia: Trastornos de la conducta alimentaria

Grado: 9no

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: Nutrición A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de septiembre de 2018.

Dietas milagro

Una dieta puede ser vista hasta como un estilo de vida, pues se trata de la forma en la que se consumen los alimentos día a día; una dieta correcta es variada, inocua, suficiente, equilibrada por lo que no restringe alimentos u horarios de comida y a la vez cuida la salud alimentaria, así como también cumple con los objetivos deseados por quien respeta el régimen, disminución de peso, aumento de masa muscular, estabilidad o mejoría del estado nutricional, etc. Las dietas milagro son muy populares en la actualidad pues son seguidas a causa de la influencia de estrellas de revistas, medios de comunicación personas quienes demuestran para la sociedad de hoy en día una imagen ideal, sin embargo, estas dietas a diferencia de una dieta correcta carecen de suficiente evidencia científica, así como de otras características que continuación se mencionaran.

Es fácil el detectar una dieta milagro pues se caracterizan por la promesa de una gran disminución de peso en tiempos extremadamente cortos, estas suelen restringir alimentos de los cuales los mas comunes son los ricos en grasas, carbohidratos complejos, líquidos u hasta llegan a exigir el consumo de un solo alimento o preparado, un ejemplo de este tipo de dietas es la dieta de la manzana la cual como menciona su nombre consiste en una dieta que exige únicamente el consumo de esta fruta en especifico sin la adición de otros o la utilización de preparados; algunas otras de estas dietas exigen en el peor de los casos el consumo de fármacos; por lógica la disminución de peso se debe al bajo aporte de nutrientes de este tipo de dietas y el efecto purgante que pueden tener la mayoría de fármacos que la acompañan y si bien cumplen con la promesa principal (la disminución radical de peso sin esfuerzo), esto se debe a que al no contar con los nutrimentos necesarios para el mantenimiento del organismo, este indica el ahorro de energía al máximo por lo que el metabolismo y gasto energético son disminuidos; sin embargo la promoción de este tipo de dietas omite un punto sumamente importante que es el riesgo que estas puede llegar a ocasionar en la salud además de el efecto rebote producido terminando el “tratamiento”.

Las dietas milagro se clasifican en 3 tipos:

- **Dietas hipocalóricas desequilibradas:** Ocasionan una rápida ganancia de masa grasa y pérdida de masa muscular.
- **Dietas disociativas:** este tipo de dietas poseen como base que los alimentos no contribuyen al aumento de peso por sí solos, sino que este incremento de peso se

debe a malas combinaciones de estos, por lo que no limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que impiden el aprovechamiento como fuente de energía con la disociación, por lo que esta dieta se considera imposible, debido a que no existe un solo alimento capaz de cubrir la necesidad de todos los nutrientes (en específico CHO, PRT y LIP).

- **Dietas excluyentes:** como menciona su nombre se trata de excluir nutrientes en la dieta; estas pueden ser ricas en CHO, sin lípidos y proteínas por lo que a la vez impide la absorción de vitaminas liposolubles; pueden ser ricas en proteínas sin hidratos de carbono por lo que pueden provocar sobrecarga renal y hepática; y también pueden ser ricas en grasa como la dieta cetogénica que a lo largo puede ocasionar alteraciones en el metabolismo; un ejemplo de este tipo de dietas es la dieta Atkins, la cual puede llegar a causar diabetes.

Además de los daños ya mencionados, este tipo de dietas pueden provocar efectos psicológicos negativos como una mayor insatisfacción con la propia imagen corporal al no conseguir los resultados esperados a comparación de los estereotipos antepuestos, lo que se traduce en trastornos de la conducta alimentaria, los cuales traen consigo cambios de humor, fatiga extrema, problemas fisiológicos, impedimentos sociales, etc.

Sumado a esto, las dietas milagro pueden ocasionar mala digestión, esto se debe a la restricción en la dieta, la cual provoca cambios en el metabolismo y una muy mala asimilación de alimentos.

Una de las enfermedades más encontradas en personas que se dejan llevar de este tipo de dietas son las Anemias, las cuales son una afección caracterizada por la insuficiencia de suficientes glóbulos rojos o falta de hemoglobina en la sangre, lo que deriva en una reducción de Oxígeno, lo cual provoca una función celular deficiente, algunos síntomas de esta enfermedad son la piel amarilla, aparición de edemas, indigestión, mareos, palpitaciones débiles, falta de energía, estreñimiento, reducción de fuerza muscular, lengua roja y áspera y la aparición de moretones en la piel. Otra de las probables enfermedades a causa de la falta de ingesta de nutrientes es el escorbuto o scurvy, enfermedad que ocurre cuando existe una carencia grave de vitamina C, sus síntomas son daños en las encías hasta ocasionar la caída de los dientes, palidez, hemorragias en articulaciones u ojos hinchados y retardo en la cicatrización de heridas.

Así como la restricción de nutrientes genera ciertas deficiencias, los ayunos prolongados utilizados en estas dietas también poseen efectos en el sistema, uno de ellos es el efecto gastrointestinal, el estómago sigue produciendo ácido clorhídrico de acuerdo al ritmo circadiano y el estrés que causa el ayuno, por lo que genera dolor en el epigastrio, ardor de estómago y náuseas; otro efecto del ayuno se ve en la presión arterial ya que esta se disminuye progresivamente, entre el tercer y cuarto día de por lo que ayuno es posible que se produzca una hipotensión ortostática por lo que la persona comenzara a sentir mareos de forma brusca; al ser afectada la presión arterial es posible la aparición de efectos en la frecuencia cardíaca ya que el pulso se acelera y el corazón aumenta la frecuencia cardíaca; por último los efectos sobre el sueño, debido a la falta de ingesta de alimentos el organismo genera un ahorro de energía del esfuerzo metabólico de la ingestión lo que conduce a un estado de alerta, esto quiere decir que el cerebro recibe más flujo sanguíneo por que el organismo prioriza su función.

Otros de los malestares mas comunes generados por este tipo de dietas son:

- Desmayos
- Estreñimiento
- Diarrea
- Baja glucosa
- Problemas dermatológicos.

Al analizar este tipo de dietas es posible percatarse de la importancia que tiene cada una de las especificaciones para una dieta correcta, pues no solo se basa en darle un gusto por todos los alimentos a un paciente sino que se trata de un equilibrio completo entre lo que este quiere consumir, lo que le conviene, en la preparación adecuada y en la cantidad optima y realizando la actividad física necesaria protegiendo así su estado de salud sin dejar atrás también la salud mental.

Fuentes de información:

Campillo S. "Todos los problemas de salud graves que pueden aparecer con las dietas milagro para adelgazar más famosas"; Vitonica; 4 Septiembre 2018; RECUPERADO 08/07/2020

<https://www.vitonica.com/dietas/todos-problemas-salud-graves-que-pueden-aparecer-dietas-milagro-para-adelgazar-famosas>

"DIETAS MILAGRO VS EQUILIBRADAS"; InfoAlimenta sabias que...; RECUPERADO 08/07/2020

<http://infoalimenta.com/sabias-que/dieta-mediterranea/>

Dietas milagro ¿Cómo afectan psicológicamente?; DKV Salud (05 junio del 2017); recuperado 08/07/2020:

<https://quierocuidarme.dkvsalud.es/alimentacion/dietas-milagro-como-afectan-psicologicamente#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20dietas%20milagro,de%20los%20niveles%20de%20az%C3%BAcar%2C>