



Nombre de alumno: Fabiola Carolina Robles Guillen.

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez Martínez

Nombre del trabajo: Ensayo

Materia: Transtornos de la cultura alimenticia

Grado: 9

Grupo: "A"

PASIÓN POR EDUCAR

ENSAYO DIETAS MAGICAS

En este ensayo abordaremos un poco de como son las dietas mágicas, empezando con que, ¿Cuáles son las dietas milagro? muchas veces no nos damos cuenta de la cantidad de dietas milagro que escuchamos ya sea a través de la tv, internet, etc. Sin embargo es importante conocer cuales son, para que sirva esas dichas dietas mágicas.

Dentro de las "dietas mágicas", las que tienen una mayor popularidad o generalmente son las de adelgazamiento que pueden constituir en la mayoría de los casos no sólo un fraude sino también un peligro para la salud, ya que claramente no están avaladas por un nutriólogo.

Estas dietas son consecuencia de la actual obsesión por perder peso y conseguir el llamado "peso ideal" que tanto los medios de comunicación son de gran ayuda para conseguir esto ya que atacan con imágenes de un "antes y después" o incluso con testimonios y esto hace que las personas creen mas fácil en este tipo de dietas, llegando a anteponerse el aspecto físico a la salud, que esto es lo que pasa generalmente.

Es preciso recordar que aunque la obesidad es un problema de primer orden, la delgadez por debajo de ciertos límites, juzgada por el índice más utilizado actualmente el índice de masa corporal, inferior a 20- está asociada con una mayor prevalencia de ciertas enfermedades y con un aumento de la tasa de mortalidad. Muchas personas preocupadas por perder peso se encuentran, paradójicamente, dentro de los rangos de peso adecuados e incluso inadecuados por bajos.

Este tipo de dietas sirven no solo para bajar de peso, si no para muchos casos, pero particularmente si es para bajar de peso, existen diferente tipos, tanto para subir de peso, tanto para bajar tallas.

La Fundación Española de Nutrición ha realizado una clasificación de los tipos de dietas de acuerdo al fundamento al que se le atribuye su eficacia:

- Dietas hipocalóricas desequilibradas: contienen un bajo contenido en energía, pero que son desequilibradas.

- Dietas disociativas: se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismos sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer de todo pero no durante la misma comida.
- Dietas excluyentes: se basan en eliminar de la dieta algún nutriente.
- Dietas psicológicas: utilizan estrategias psicológicas para conseguir reducir el consumo calórico.
- Otras (entre las que se encuentran las monodietas, dietas líquidas, 'dietas sin fundamento').

Sin embargo me enfoco más en las dietas milagrosas para bajar de peso ya que son las que regularmente son las mas comunes.

Por otro lado, a la hora de describir o criticar una dieta de adelgazamiento no se puede olvidar el efecto psicológico de la misma, es decir, en muchas ocasiones actúa simplemente como un placebo. De hecho, algunas dietas, por supuesto sin decirlo, se basan en dicho efecto que, en definitiva, no es más que un truco y en este caso este calificativo no es necesario para lograr un adelgazamiento optimo para el paciente. Así, mediante una dieta repetitiva y monótona a base de una única clase de alimentos, se puede lograr disminuir la ingesta lo que, indudablemente, supondría un menor consumo de calorías pero, como ya se ha comentado, esta disminución iría acompañada de déficits o desequilibrios de los nutrientes necesarios dando lugar a estados carenciales y patologías, por eso es importante no realizarlas ya que talvez de primera instancia para los pacientes vean que si “funciona” pero habrán muchos cambios a través de esto y lo mas grave enfermedades que están sujetas a este tipo de dietas, La Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética advierte que “las dietas milagro podrían aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, fallo renal y hepático, así como osteoporosis.

Las dietas que deben ser adecuadas, deben ser impartidas por un nutriólogo, para hacer una dieta personalizada para así complacer al paciente, siempre y cuando cuidando su salud, y manteniendo los objetivos claros del paciente, con todos los nutrimentos necesarios que requiera su cuerpo.