

Operación verano: los nutricionistas desaconsejan las "dietas exprés"

Por **Nora Bär** | LA NACION



La escena es recurrente: sube la temperatura y bastan unos minutos tratando de calzarnos la ropa del año pasado para que se encienda en nuestra mente un letrero titilante: "Houston, tenemos un problema".

Dada la ecuación biológico cultural en la que estamos inmersos, subir de peso es fácil, pero bajar exige un esfuerzo que pone a prueba hasta a los más decididos. Es en esos momentos en que buscamos soluciones sencillas para un problema complejo cuando llegan a parecer razonables promesas impensables del tipo "La dieta de la cereza... ¡Adelgaza 2 kilos en 3 días!", "Dieta depurativa para el verano... ¡Adelgaza 3 kilos en 1 semana!" o "Dieta de la piña... ¡2 kilos en 1 semana!" (*sic*). En este caso, todo parecido con la realidad no es casualidad...

Si usted es uno de los que confía en estas fórmulas, lamentamos desilusionarlo: no son efectivas. Cuatro destacados especialistas consultados por LA NACION coinciden en que, si bien pueden utilizarse cuando se busca un descenso de peso "a plazo fijo", a la larga no sólo carecen de valor, sino que hasta pueden ser negativas.

"Son tratamientos fulminantes que no instalan un modelo saludable. No sirven para el manejo de la obesidad, sino para la fiesta", dice el doctor Julio Montero, ex presidente de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios.

"Dan lo que prometen, pero desencadenan mecanismos neuroendocrinos que intentan oponerse a la amenaza que implica para el organismo la pérdida cuantiosa y veloz de peso corporal -explica la doctora Mónica Katz, coordinadora del posgrado de Nutrición de la Universidad

Favaloro-. Éstos generan una tendencia al «rebote», que se acentúa cuanto más rápido es el descenso."

"Hacer una alimentación extraña, muy restringida, por tiempo corto, es mandar al cuerpo el mensaje de que, no bien termine, puede tomar venganza. Y reiniciar un ciclo eterno de subas y bajas", coincide el doctor Edgardo Ridner, presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición.

"Las «dietas exprés», que prometen descensos rápidos de peso, lo logran fundamentalmente a expensas de agua corporal, no de grasa, que sería el objetivo", subraya el doctor Silvio Schraier, presidente de la Fundación Argentina de Nutrición.

HAMBRE PARA HOY

Todo esto no quiere decir que reducir drásticamente el consumo de alimentos durante unos pocos días pondrá en riesgo nuestra estructura corporal. "En personas sanas, no representa un peligro -dice Montero-. De hecho, cuando alguien está enfermo, come poco y nadie se preocupa demasiado. Pero hay que ponerlo dentro de un marco adecuado. Las técnicas para descender rápido de peso no son el tratamiento de la obesidad; las estrategias para la obesidad son a largo plazo."

Aunque a veces se confunden, grasa y peso son cosas diferentes. Si la persona que se somete a un programa que le aporta muy pocas calorías diarias es muy obesa o está muy hinchada, puede perder en poco tiempo cinco o seis kilos. Pero, aclara Katz, "estudios originales de [Steven] Heimsfield muestran que a cada kilo de peso perdido corresponde, en el mejor de los casos, 75% de grasa y 25% de músculo y hueso. A velocidades de pérdida de peso mayores al 1% por semana, esta proporción va virando a más pérdida de tejido magro y menos de grasa. Se calcula que cada kilo «cuesta» 5500 calorías. Si quiero ganar peso, necesito ese superávit, y si por el contrario deseo perderlo, debo lograr ese déficit".

Un programa razonable tiene ambiciones más modestas. "Si comemos 400 calorías menos por día -agrega Ridner-, lo que requiere bastante esfuerzo, metabolizamos 50 gramos de grasa, que en la práctica es aun menos, ya que inevitablemente algo de músculo se pierde. Pero siendo generosos, 50 gramos por día con un cumplimiento perfecto representan 1,5 kg en 30 días. La única forma de aumentar un poco ese gasto es con mayor actividad física."

"EFECTO REBOTE"

La búsqueda de fórmulas mágicas no sólo hace perder tiempo, sino que puede conducir a programas de alimentación bizarros que a veces no son inocuos. "En la década del setenta -cuenta Montero-, por hacer dietas muy restringidas sobre la base de gelatina, un alimento de baja calidad nutricional, se produjeron muertes por arritmias intratables. Es el riesgo de poner en práctica experimentos extraños, que no están estudiados ni validados."

Para Katz, además, el estrés generado por la dieta exprés generalmente lleva a "compensar" comiendo más. "Se genera un mecanismo de descontrol alimentario: se sostiene la abstinencia hasta que gana la autoindulgencia -afirma-. Lo peor es que luego de cada ciclo de abstinencia y descontrol, el alimento «prohibido» se torna más deseable. El dietante crónico vive polarizado emocionalmente entre la perfección y el fracaso absoluto. El fenómeno se denomina «violación de expectativa». Intenta cada día comer perfecto, poco, *light*, pero, si llega a romper alguna de las reglas que en su cabeza ha armado, su percepción es que todo está perdido y abandona todo para volver a engordar."

También Schraier destaca que las fantasías exprés "definitivamente son dañinas". "Se pierden masa muscular, sales de potasio, magnesio, sodio y otros minerales: se pierde de todo, menos grasa. Por lo tanto, mantenidas en el tiempo, desnutren", dice.

Y concluye Ridner: "El sube y baja es el mejor predictor de aumento sostenido de peso. Cada rebote deja más kilos. Y aleja a la persona del único camino cierto, que es la reeducación alimentaria".