

# Alimentación "limpia" y saludable: ¿Qué significa eso?

---

Publicado el: 08-11-2022

Mundialmente la obesidad es una epidemia, en donde al menos el 39% de las personas adultas de 18 años o más presentan sobrepeso, y el 13% obesidad.

Lo anterior eleva la prevalencia de enfermedades como diabetes y cardiopatía, y por ello algunos pacientes probablemente están buscando formas de adoptar estrategias de alimentación más saludables, "más limpias". Muchos de ellos tal vez recurran a internet para ver cuáles son las tendencias en las dietas.

Las dietas vienen y se van con el tiempo, algunas, populares, sólo son modas avaladas con un poco de ciencia. Otras se han estudiado de manera más rigurosa y existe evidencia que demuestra que realmente funcionan. Aquí se resumen algunas dietas sobre las que los pacientes podrían cuestionar, así como la investigación realizada acerca de ellas.

## Dietas de desintoxicación y depuración

La idea principal de seguir una dieta de desintoxicación consiste en eliminar del cuerpo las toxinas ambientales (contaminación, sustancias químicas en los alimentos y productos domésticos, etcétera) a las cuales continuamente estamos expuestos, así como depurar los productos secundarios del metabolismo.

Las dietas para desintoxicación tienen como finalidad lograr esta depuración a través de una "alimentación limpia", lo que típicamente consiste en consumir una dieta estricta a base de frutas, verduras, granos enteros y semillas y frutos secos no procesados, además de gran cantidad de agua. Las dietas para desintoxicar el organismo eliminan alimentos procesados y azúcar, así como alimentos a los cuales algunas personas son sensibles, tales como lácteos, gluten, huevo y carnes rojas. Las dietas para limpieza van un poco más allá, limitando la ingesta únicamente a líquidos, como limonadas o batidos verdes, durante un periodo de varios días.

Al reducir el consumo de alimentos con azúcares añadidas y procesados, las personas pueden sentirse mejor a corto plazo. Sin embargo, no hay evidencia de que las dietas para desintoxicación y limpieza realmente eliminen las toxinas necesarias del cuerpo. Algunas de estas dietas, sobre todo si son muy restrictivas o incluyen ayuno, conllevan efectos adversos, tales como deficiencias de nutrientes, fatiga, o problemas digestivos, como náusea y cólicos. El mejor consejo que se puede dar a los pacientes interesados en implementar dietas para desintoxicación y depuración, es que acudan a un nutricionista, a fin de contar con un esquema correcto del equilibrio de nutrientes y calorías que los mantengan saludables.

## Dietas paleo y con alto contenido de proteína

La dieta occidental se caracteriza por basarse en hidratos de carbono, azúcar refinado y alimentos procesados. Algunos expertos consideran que el exceso de carbohidratos simples en la alimentación moderna ha sobrecargado los procesos metabólicos de nuestro cuerpo, los cuales originalmente no estaban concebidos para procesar tantos hidratos de carbono. En un esfuerzo por regresar a nuestras raíces nutricionales, la dieta paleolítica, o paleo, nos remite miles de años atrás, a una época en que nuestros ancestros se alimentaban principalmente de plantas y carne

animal. Las personas que siguen dietas paleo se apegan a fuentes de proteína, como pollo, pescado y carne, junto con vegetales y frutas, y eliminan lácteos, granos, legumbres, azúcar y sal.

Algunos estudios preliminares indican que una dieta con alto contenido de proteína puede acelerar la reducción de peso y mejorar otros aspectos de la salud. Un estudio de 2014, publicado en *Annals of Internal Medicine*, reveló que una dieta con bajo contenido de hidratos de carbono producía más reducción de peso que una dieta con bajo contenido de lípidos. Otro estudio, publicado en el número de octubre de 2015 de *American Journal of Clinical Nutrition*, reveló que la dieta paleo no sólo ayudaba a bajar de peso, sino también mejoraba los niveles de colesterol, triglicéridos, presión arterial y otros indicadores del síndrome metabólico.

Debido a que la dieta paleo limita grupos completos de alimentos, los pacientes presentan deficiencia en minerales como calcio, y vitamina D, y es posible que no se cubran las necesidades diarias de hidratos de carbono saludables. Se necesita más investigación para confirmar si la dieta paleo ofrece alguna ventaja con respecto a una dieta saludable bien equilibrada.

### Dieta mediterránea y MIND

La dieta mediterránea, con la cual la mayoría estamos familiarizados, comprende los preceptos de comer en forma saludable, que siguen las personas que viven alrededor del mar Mediterráneo, en países como Francia, Italia y España. La dieta es rica en frutas, verduras, pescado, granos enteros y ácidos grasos insaturados saludables (aceite de oliva), así como con bajo contenido de alimentos procesados, carnes rojas, y ácidos grasos saturados y trans.

Múltiples estudios han confirmado los beneficios que un tipo de alimentación mediterránea tiene sobre la salud, entre los que podemos mencionar la protección contra cardiopatías, accidente cerebrovascular y demencia. Aunque no es un plan de alimentación bajo en lípidos, la dieta mediterránea, con su énfasis en los lípidos saludables, conduce a una reducción de peso a largo plazo, mayor que una dieta baja en lípidos tradicional, de acuerdo a un estudio de 2016 publicado en *American Journal of Medicine*.

La dieta MIND (Intervención Mediterránea-DASH para Retraso Neurodegenerativo) es una variación que combina la alimentación de tipo mediterráneo con la dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión), que se utiliza para reducir la presión arterial. Esta dieta fue implementada por la epidemióloga nutricional, la Dra Martha Clare Morris, PhD, y su equipo, en la Universidad Rush, en Estados Unidos. Un estudio reportó que la dieta MIND se relaciona de manera lineal y estadísticamente significativa con menor riesgo de padecer enfermedad de Alzheimer, disminuyendo dicho riesgo hasta en 53% en personas que implementaban esta dieta.

Al igual que la dieta mediterránea, MIND se enfoca en frutas, verduras, pescado, pollo y aceite de oliva, y limita dulces, carnes y alimentos procesados. Difiere en los detalles. En cuanto a productos alimentarios, las personas que se apegan a la dieta MIND consumen principalmente verduras, vegetales de hoja verde y bayas, los cuales han demostrado proteger al cerebro contra el envejecimiento. Aunque la dieta MIND no fue concebida específicamente para ayudar a las personas a bajar de peso, comer menos alimentos procesados y dulces, puede ayudar a obtener este resultado.

### Dieta para la salud intestinal y kombucha

Los intestinos tienen abundancia de diversos microorganismos, algunos de los cuales son beneficiosos, en tanto que otros son potencialmente dañinos. La dieta para la salud intestinal se enfoca en probióticos, alimentos que refuerzan la población de bacterias intestinales que impiden

la proliferación de microorganismos que ocasionan enfermedades. También podrían reducir los síntomas digestivos, como flatulencia y meteorismo, y disminuir la inflamación en todo el cuerpo.

Alentar a los pacientes que añadan a su alimentación más alimentos probióticos, como yogurt cultivado, kéfir, kimchi, chucrut, miso y tempeh, probablemente no los dañe y podría mejorar su salud.

No sucede lo mismo al hablar de los beneficios de kombucha, un té fermentado elaborado con bacterias y levadura. Aunque se ha considerado que tiene efectos benéficos en general, desde la función inmunitaria hasta la digestión, hay escasa evidencia que respalde estas afirmaciones. Además, existen informes de efectos secundarios que fluctúan desde náusea hasta reacciones alérgicas. Ante la falta de una buena investigación sobre el té de kombucha, la mejor recomendación que se puede dar a los pacientes es que lo eviten.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>