

Modas y realidades de las dietas extremas

Publicado el: 02-01-2023

Las dietas radicales han estallado en popularidad desde el siglo XIX. A continuación exploramos ejemplos notables, desde el fletcherismo, pasando por las dietas líquidas y la dieta Beverly Hills, revisando su historia, predicaciones e impacto.

La dieta de Sylvester Graham

El ministro presbiteriano Sylvester Graham (1794 - 1851) concibió la dieta como educación moral, combinando sus estrictas creencias religiosas con temas comunes con la corriente de moderación del siglo XIX. Elaboró principios dietéticos a partir de su interpretación de los diez mandamientos y consideró el estómago como el órgano más importante del cuerpo.

La dieta de Graham, surgida a finales de la década de 1820, es considerada por algunos la primera “dieta relámpago”. Desaconsejaba la “estimulación excesiva” de algunos alimentos, sobre todo las carnes y los panes blancos refinados, que Graham pensaba que era la causa de la conducta inmoral, la gula y la promiscuidad. Propuso una dieta vegetariana simple, sustituyó la carne por trigo y comercializó un “pan de Graham” integral de grano grueso, que condujo al epónimo “*cracker*” (galleta salada).

Graham viajó a lo largo de Estados Unidos y escribió prolíficamente para divulgar sus creencias. Sus ideas radicales le convirtieron en una figura ridícula y en un hombre famoso que inspiró a creadores de dietas futuras (o “Grahamitas”), incluyendo a John Harvey Kellogg.

A pesar de que afirmaba que podía prolongar la vida hasta los 100 años, Graham murió a los 57 años. Entre sus legados, se considera uno de los fundadores del movimiento vegetariano en Estados Unidos.

Fletcherismo

Un “orador con mucho encanto”, Horace Fletcher (1849 - 1919) (conocido también como el “gran masticador”) fue un hombre de negocios rico y autoproclamado experto en nutrición, cuya dieta se convirtió en un acontecimiento social en los inicios del siglo XX.

Según Fletcher, los alimentos (que solo deben comerse cuando la persona está “bien y hambrienta”) necesitan una masticación prolongada para evitar la “putrefacción intensa” en el intestino y lograr adelgazar. Los alimentos que se convierten en líquido y se acumulan en la boca después de 100 - 700 masticaciones se debían tragar a continuación, mientras que los sólidos debían escupirse. Y aunque esta dieta no restringe ningún tipo de alimento, el propio Fletcher se hizo vegetariano (probablemente de manera previsible debido a tanta masticación).

Fletcher fue tomado en serio por profesionales médicos británicos y estadounidenses, y fue secundado por personas destacadas, como John Rockefeller y Franz Kafka. Sin embargo, hacia la década de 1920 el fletcherismo empezó a declinar; probablemente por la presión del tiempo, el aburrimiento y el estreñimiento intenso causado por esta dieta. Después de seguir esta dieta durante 5 años, Henry James, un entusiasta al principio, declaró un “odio enfermizo a los alimentos”.

Como nota a pie de página interesante, un pequeño estudio reciente que empleó la electromiografía para monitorear la conducta de masticación mostró que “el aumento del número de masticaciones disminuye la ingesta de alimentos”.

La dieta cosmética de Hauser

De origen luterano alemán, Benjamin Gayelord Hauser (1895 - 1984) fue el primer gurú de las dietas en Hollywood que amasó fortuna y notoriedad mediante la autopromoción orquestada en paralelo a la floreciente industria cinematográfica. Sus consejos dietéticos fueron seguidos por artistas famosos, como Greta Garbo.

Hauser relacionaba a la grasa con la infelicidad. Sus dietas para “mujeres inteligentes y líderes de la moda y de la sociedad” prometían alcanzar la belleza mediante restricciones estrictas del consumo de alimentos y predilección por jugos, germen de trigo, melaza negra, frutos secos, yogures y levadura de cerveza.

Hauser comercializó las dietas con su marca, incluyendo la dieta reparadora, la de vitalidad y la zigzag, derivadas de una dieta con té, ensalada, jugo de frutas y sopas de verduras que afirmaba que le había curado la tuberculosis. Su dieta estética combinaba alimentos ricos en azufre y en hierro con jugos cítricos para crear la complexión “ideal”.

Hauser publicó numerosos manuales dietéticos, como *Eat and Grow Beautiful* (1939), y se convirtió en una personalidad de la radio y la televisión en la década de 1950. Reconoció que no tenía el título de médico después de una investigación de la *American Medical Association* y a pesar de la persecución de la *Food and Drug Administration* de Estados Unidos por recomendar productos fraudulentos, vivió en Hollywood Hills hasta los 89 años.

La dieta del arroz

Cuando se creó en la *Duke University* en 1939, la dieta del arroz supuso una desviación extrema de la dieta estadounidense típica, que en ese momento consistía en 25% de proteínas, 25% de grasas y 50% de carbohidratos, sal sin restricción y calorías ilimitadas.

El Dr. Walter Kempner (1903 - 1997), un médico recién llegado que había realizado estudios metabólicos en su Alemania natal, diseñó la dieta para controlar la hipertensión y también como última medida terapéutica en pacientes con insuficiencia renal. Los “arroceros” (pacientes que adoptaron la dieta) tomaban arroz blanco complementado con frutas, jugos de fruta y vitaminas. La dieta aportaba un máximo de 2.000 calorías diarias, repartidas en 4 - 5% de proteínas, 2 - 3% de grasa, carbohidratos complejos y un máximo diario de 150 mg de sal, combinados con una ingesta restringida de líquidos.

De la cohorte original del Dr. Kempner de 192 pacientes con enfermedades crónicas, murieron 25, 60 no tuvieron cambios notables de la presión arterial y 107 lograron un descenso considerable de la presión arterial (de 200/112 mm Hg a 149/96 mm Hg). La dieta fue bien recibida en el

congreso de 1944 de la *American Medical Association*, aunque el Dr. Kempner fue criticado por tratar a los pacientes antes de realizar un estudio clínico aleatorizado.

Aunque la dieta del arroz fue eclipsada parcialmente por la llegada de los fármacos antihipertensivos, todavía existen versiones actualizadas en la actualidad.

Las dietas líquidas y ayuda dietética del Dr. Stoll

La “ayuda a la dieta del Dr. Stoll” empezó a venderse en los salones de belleza estadounidenses en 1930 y fue uno de los primeros suplementos alimentarios líquidos diseñados explícitamente. Formada por una cucharada pequeña de chocolate con leche, almidón, trigo integral y fibra mezclados en una taza de agua, la dieta líquida se toma en el desayuno y en la comida.

La ayuda a la dieta ayudó a allanar el camino para una industria muy lucrativa y forma parte de una tendencia más amplia hacia las dietas líquidas, que se ha demostrado que son una de las medidas más extremas para adelgazar.

Entre las dietas líquidas, la “dieta de jugos” es un plan de carencia nutricional que puede lograr una pérdida de peso rápida (y probablemente a corto plazo), pero puede interferir con la glucemia y con la medicación, provocando un riesgo injustificado a las personas con algunas enfermedades preexistentes.

Parte propaganda y parte moda desde la década de 1950, la “dieta de la sopa de col” es un plan de 7 días que promete perder 5 kilos de peso. Según una descripción estricta, los participantes pueden añadir a la sopa un componente dietético al día. La dieta tiene un contenido elevado de sodio y puede causar cansancio, atrofia muscular y flatulencia.

La dieta macrobiótica Zen

La dieta macrobiótica Zen, ideada a principios de la década de 1960 por el filósofo japonés George Ohsawa (1893 - 1966), procede de un enfoque multifactorial hacia la salud y la longevidad basado en las contribuciones de muchos pensadores, como el médico alemán del siglo XVIII Christoph Wilhelm Hufeland.

La macrobiótica se rige por los principios del yin y el yang, la interrelación entre opuestos. Los alimentos son yin (creadores de expansión) o yang (causantes de contracción) y se dividen en dos grupos: a) formadores de ácido y b) formadores de base. La dieta consiste en alimentos de crecimiento orgánico, origen local y mínimamente procesados: 40 - 60% de cereales integrales (avena, arroz moreno, trigo, mijo, centeno, maíz, trigo sarraceno), 20 - 30% verduras frescas, 5 - 10% legumbres y productos leguminosos, 5 - 10% algas marinas y un poco de fruta, carne blanca, pescado, semillas y frutos secos.

Al igual que la dieta del arroz, la dieta macrobiótica Zen fue una desviación extrema respecto a la norma en ese momento. Para algunos era un movimiento contestatario y provocó controversia porque se afirmaba que era un tratamiento alternativo para el cáncer. A principios de la década de 1970, en ausencia de datos y de estudios clínicos favorables, tanto la *American Medical Association* como la *American Cancer Society* se posicionaron en contra de esta dieta. En 1972, la *American Cancer Society* afirmó que esta dieta “supone un riesgo notable para la salud y no es beneficiosa para tratar el cáncer”.

La dieta tuvo bastante aceptación en las décadas de 1960 y 1970, y puede considerarse

precursora de las dietas basadas en plantas, mucha fibra y poca grasa, y ramas del movimiento de alimentos orgánicos.

La dieta del bebedor

En el otro extremo de la diversidad de dietas extremas en la década de 1960, el *Drinking Man's Diet: How to Lose Weight with a Minimum of Willpower* (libro de bolsillo de 50 páginas publicado en 1964 por el fotógrafo aéreo Robert Cameron (1911 - 2009) generó un seguimiento comprometido.

Con la era de los publicistas que trabajaban en Madison Avenue (*Mad Men*) en la década de 1950 llegando a su fin y la consigna “paz y amor” de la década de 1960 ganando aceptación, esta dieta rica en proteínas, rica en grasas y pobre en carbohidratos señalaba que para conservar su masculinidad, los hombres solo debían comer alimentos “de hombre”. Parte diatriba y parte dieta, también señalaba que podían tomarse bebidas alcohólicas libremente.

A pesar de una crítica dura de la *American Medical Association* y de una reacción severa de nutricionistas respetados como Frederick Stare de la *Harvard School of Public Health*, la dieta se convirtió en un fenómeno cultural que fue debatido y parodiado en la década de 1970. El libro vendió 2,4 millones de ejemplares, se tradujo a 13 idiomas y sigue en imprenta.

Como fenómeno cultural, y como dieta rica en proteínas y pobre en carbohidratos, ayudó a preparar el camino para las dietas Atkins y Dukan.

La dieta de Beverly Hills

El libro *The Beverly Hills Diet*, publicado en 1981 estuvo más de 30 semanas en la lista de superventas del *New York Times* y vendió más de 1 millón de ejemplares. La dieta fue adoptada por actores y artistas, como Englebert Humperdinck y Linda Gray. Su creadora, Judy Mazel (1843 - 2007), sin formación en ciencias ni en nutrición, abrió una clínica de nutrición en Beverly Hills para promocionar la dieta que le había ayudado a perder más de 35 kilos.

La dieta promete una pérdida de peso de 5 - 7,5 kilos a las 5 semanas de seguir una dieta basada en frutas. Pasado este plazo, se reintroducen lentamente los carbohidratos, las grasas y las proteínas siguiendo normas estrictas, la fruta siempre debe comerse sola, las proteínas pueden combinarse con grasas pero no con carbohidratos, los carbohidratos no deben combinarse con las proteínas y la cerveza cuenta como carbohidratos, el vino como fruta pero el champán es neutro y puede consumirse en cualquier momento.

La dieta fue criticada duramente por los Drs. Gabe Mirkin y Rinald Shore en un artículo publicado en *JAMA* en 1981 por su falta de fundamento científico y nutricional, y por la teoría de Mazel de que el aumento de peso está causado por alimentos sin digerir que se “atascan” en el organismo.

En 1997 se publicó una versión actualizada de la dieta. Judy Mazel falleció a los 63 años por las complicaciones de un accidente cerebrovascular.

Las dietas de la edad de piedra y del paleolítico

El interés reciente por comer como nuestros ancestros prehistóricos se reavivó en 1975, cuando el gastroenterólogo Dr. Walter Voegtlin propuso la “dieta de la edad de piedra”, que contiene carnes, grasas animales y plantas pero elimina los lácteos y los cereales. En la década de 1980 el Dr. Stanley Boyd Eaton publicó su interpretación de una dieta prehistórica del este de África, que

proponía un menú parecido. Otros investigadores han estudiado las ventajas para la salud de la dieta inuit tradicional.

Pero el interés general por las “dietas prehistóricas” se disparó en 2002 cuando el Dr. Loren Cordain, profesor de ciencias de salud y del ejercicio, publicó *The Paleo Diet*. Esta dieta rica en proteínas contiene carnes magras, pescado, fruta, verduras, algunas grasas animales, huevos y semillas, pero evita los alimentos procesados, el trigo, los lácteos, los cereales, las legumbres, el azúcar, la sal y las patatas. Comer como cazadores-recolectores, una dieta a la que estamos genéticamente adaptados según este experto,] es, según el Dr. Cordain, una buena manera de adelgazar y al mismo tiempo prevenir diabetes, cardiopatía y cáncer.

A pesar de la ausencia crítica de calcio, esta dieta puede disminuir la incidencia de diabetes de tipo 2 y el riesgo cardiovascular, y es una de las muchas dietas ricas en proteínas y pobres en carbohidratos que continúan teniendo aceptación.

La dieta adecuada para la vida

Esta dieta fue publicada por primera vez en 1985 por los “especialistas en nutrición” Harvey y Marilyn Diamond. Siguiendo esta dieta, Harvey Diamond “superó un trastorno digestivo prolongado y debilitante, acabó con sus migrañas y perdió más de 25 kilos”.

El libro alcanzó el número 1 en la lista de superventas del *New York Times* (donde permaneció 40 semanas) y vendió más de 12 millones de ejemplares.

La dieta se basa en los “secretos de la programación y la combinación de alimentos que influyen en los ciclos corporales naturales”, apropiación (mediodía hasta 8 de la tarde), asimilación (8 de la tarde a 4 de la madrugada) y eliminación (4 de la madrugada a mediodía). Los autores señalan que comer los alimentos en orden inadecuado provoca “podrición en el estómago”] y separa categóricamente los alimentos “muertos” (como la carne y el almidón, que “obstruyen” la digestión) de los alimentos “vivos” (como las verduras y las frutas crudas que la “limpian”). Los productos lácteos deben evitarse en todo momento.

Un día de dietas empieza solo con fruta y jugos de fruta. La comida puede consistir en alimentos “vivos” y la cena en alimentos “muertos”.

La dieta adecuada para la vida ha sido muy criticada porque sus teorías carecen de fundamento y de apoyo científico procedente de estudios clínicos. También es probable que esta dieta provoque carencias de vitaminas, minerales y calcio, y puede causar complicaciones graves en pacientes con diabetes.

La dieta de rotación

La dieta de rotación (que comprende dieta, ejercicio y modificación de la conducta), fue ideada en 1986 por Martin Katahn, Ph. D., profesor de psicología y director del programa de control de peso de la *Vanderbilt University* que perdió (y no recuperó) 34 kilos. Katahn ha escrito varios artículos revisados por pares y libros de dietas superventas que incluyen la dieta del factor T.

Esta dieta rota entre grados diversos de restricción calórica durante un periodo de 3 semanas (periodos de 600, 900 y 1.200 calorías diarias en mujeres y 1.200, 1.500 y 1.800 calorías diarias en los hombres), seguido de un periodo de mantenimiento (de 1 semana a 1 mes). Asegura una pérdida de peso media de 7 kilos en 3 semanas y algunas personas pierden 0,5 kilos al día. Según Katahn, la dieta rotatoria detiene la adaptación metabólica (un principio que después

han compartido otros programas de adelgazamiento, como la dieta zigzag) y ha adquirido popularidad entre los físicoculturistas.

Aunque criticada por el escaso aporte de calorías, la dieta de rotación ha sido bien recibida por algunos nutricionistas. El concepto de rotación se ha aplicado también en las dietas para alergias alimentarias.

La dieta del grupo sanguíneo

La dieta del grupo sanguíneo prescribe alimentos y ejercicio según el grupo sanguíneo y está basada en la teoría de que “es importante conocer el grupo sanguíneo para entender cómo reacciona el cuerpo a los alimentos, la predisposición a la enfermedad y la reacción natural al estrés”.

Esta dieta la publicó en 1996 el Dr. Peter D’Adamo, un naturópata y experto en glucobiología, que cree que el grupo sanguíneo es “la clave que abre la puerta a los misterios de la salud, la enfermedad, la longevidad, la vitalidad física y la fortaleza emocional”. El libro *Eat Right 4 Your Type* se ha traducido a 65 idiomas y ha vendido 7 millones de ejemplares.

Un estudio publicado en 2013 por la Dra. Leila Cusack, de la *Belgian Red Cross-Flanders*, en Malinas, Bélgica, y sus colaboradores concluyó que “en la actualidad no hay evidencia científica de los supuestos efectos saludables de las dietas del grupo sanguíneo” y que es necesario realizar estudios clínicos aleatorizados para investigar mejor esta cuestión.

En un estudio de 2014, el Dr. Jingzhou Wang del Departamento de Ciencias Nutricionales de la *University of Toronto*, en Toronto, Canadá, halló que “la aplicación de algunas dietas del grupo sanguíneo se asocia a efectos favorables en algunos factores de riesgo cardiometabólicos, pero estas asociaciones eran independientes del genotipo ABO individual, por lo que los hallazgos no apoyan la hipótesis de la dieta del ‘grupo sanguíneo’”.

Ayuno intermitente y la dieta rápida 5:2

El principio de ayuno intermitente, popularizado en varias dietas registradas, es comer normalmente durante un periodo concreto (con frecuencia 5 días) y ayunar o bajar mucho el aporte calórico durante un periodo más corto (a menudo 2 días).

Kate Harrison, una novelista y periodista que perdió 15 kilos con la dieta escribió *5:2 Diet Book* en 2012 y ha escrito cinco libros relacionados, traducidos a 20 idiomas.

La dieta de Harrison ha recibido críticas porque produce debilidad y falta de energía durante los días de ayuno. La *British Dietetic Association* considera que solo hay evidencia escasa a favor de esta dieta y que la pérdida de peso es parecida en los pacientes con dieta mediterránea.

Los estudios del Dr. Mark Mattson indican los posibles efectos beneficiosos del ayuno intermitente en la función cerebral y para “mejorar la salud general, y prevenir y tratar las enfermedades principales del envejecimiento”.

Un pequeño estudio publicado en marzo de 2018 por la Dra. Rona Antoni y sus colaboradores comparó “los efectos de la restricción energética intermitente, y de la restricción energética continua en la glucemia posprandial y en el metabolismo lipídico después de una pérdida de peso equiparable”.^[54] Aunque no hubo diferencia estadísticamente significativa en el tiempo necesario

para lograr una pérdida de peso de 5%, sí halló “superioridad de la restricción energética intermitente para bajar la lipemia posprandial”.

Fuente: <https://netsaluti.com>