

4 dietas que fueron tendencia y que hoy no se recomiendan

Publicado el: 15-06-2023

Podemos decir que son incontables las dietas que fueron tendencia hasta hace apenas unos años. De hecho, a día de hoy se siguen compartiendo modelos de alimentación con los que se difunde la idea de una pérdida de peso rápida, entre otros numerosos beneficios. Pero, ¿por qué la mayoría se desaconsejan?

Tal y como lo expone un artículo compartido en *Frontiers in Nutrition*, muchas de las dietas de moda son ineficaces, no solo porque son restrictivas, sino porque son difíciles de mantener en el tiempo, pueden causar déficits nutricionales y derivan efectos secundarios. Detallamos 4 programas que hoy no se recomiendan.

De moda a obsoletas: descubre las dietas que fueron tendencia

Con tu mejor amigo entusiasmado por los resultados de su dieta paleo y tu hermana comprometida con una alimentación a base de alimentos crudos, **podrías preguntarte si te estás quedando rezagado**. Sin embargo, es esencial recordar que seguir ciegamente la moda no siempre es la mejor opción para tu salud.

Es hora de desempolvar esos regímenes alimentarios que capturaron la atención de muchos en el pasado y que ahora han quedado en el olvido. Sigue leyendo para descubrir por qué estas dietas ya no son tendencia y por qué no ayudan a lograr una alimentación más saludable y equilibrada.

Dieta Atkins

El cardiólogo Robert C. Atkins fue el arquitecto detrás de este plan de alimentación. En la década de 1960, Atkins postuló que **los carbohidratos eran los principales culpables de los problemas de salud y del aumento de peso**.

Motivado por esta creencia, desarrolló una dieta que se basa en la restricción de carbohidratos y la preferencia por alimentos abundantes en proteínas y grasas para alcanzar y mantener el peso deseado.

La dieta Atkins se estructura en cuatro fases; sin embargo, la primera es la más restrictiva. **Esta etapa de 'inducción' se caracteriza por un consumo muy bajo de carbohidratos (20 gramos netos al día)**.

¿Cuáles son los riesgos de la dieta Atkins?

Restringir el consumo de hidratos de carbono también puede provocar cetosis. Esto ocurre cuando el cuerpo no obtiene la cantidad suficiente para transformarlos en azúcar y tener energía.

En respuesta, **el organismo descompone la grasa almacenada y se acumulan cetonas en el cuerpo**. Esta situación puede acarrear efectos secundarios como náuseas y mal aliento.

De acuerdo con los especialistas de la Clínica Mayo, reducir al extremo los carbohidratos durante la primera fase de este plan también puede traer una serie de efectos secundarios como los siguientes:

- Dolor de cabeza
- Mareos
- Debilidad
- Fatiga
- Estreñimiento

Por otro lado, la Clínica Cleveland advierte sobre otros aspectos de la dieta Atkins que vale la pena tener en cuenta. En primer lugar, **este régimen permite el consumo de carnes procesadas, que son ricas en grasas y sodio.**

Respecto a esto, es importante considerar los efectos negativos que puede causar en la salud a largo plazo. Por ejemplo, se ha demostrado que aumentan el riesgo de problemas cardíacos y de ciertos tipos de cáncer.

Además, excluye alimentos saludables como frutas y algunas verduras con el fin de mantenerse por debajo del límite de carbohidratos.

Estos alimentos son una fuente importante de vitaminas, minerales, fitoquímicos que combaten enfermedades y fibra, elementos esenciales para una alimentación equilibrada y saludable. **Restringir su consumo puede privar al cuerpo de nutrientes esenciales** y afectar negativamente la salud general.

Dieta paleolítica

Este plan de alimentación es una 'interpretación moderna' de lo que las personas podrían haber consumido durante la era Paleolítica. Según la Librería Nacional de Medicina de los Estados Unidos, hace 2,5 millones de años consistía en la ingesta de legumbres, tubérculos, semillas, frutos secos, insectos, mariscos y miel.

En la actualidad, **se basa en la inclusión de carnes magras, pescado, frutas y verduras con un bajo índice glucémico, frutos secos y semillas.** Además, evita en gran medida el consumo de hidratos de carbono, lácteos, la mayoría de los tipos de azúcar añadido y ciertos aceites, como el de canola.

¿Cuáles son sus riesgos?

La dieta paleolítica, como cualquier enfoque alimentario, conlleva ciertos riesgos que es importante tener en cuenta. A continuación, te presentamos algunos de ellos:

- **Estreñimiento.** Hay quienes basan la dieta paleolítica en proteínas animales y descuidan las fuentes de carbohidratos que aportan fibra. Este concepto erróneo puede conducir a problemas como el estreñimiento, dado que la falta de fibra afecta de manera negativa el proceso digestivo.
- **Riesgo de colesterol alto.** Según lo explican expertos de *UC Davis Health*, de la Universidad de California, la dieta paleo es alta en grasas saturadas debido a que supone una ingesta mayor de alimentos de origen animal. En consecuencia, seguir este régimen por mucho tiempo puede elevar los niveles de colesterol malo y, por ende, el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

- **Cambios en las bacterias intestinales.** De acuerdo con un estudio publicado en *European Journal of Nutrition*, las personas que siguen una dieta paleo a largo plazo pueden experimentar cambios negativos en su microbiota y tener niveles más altos de bacterias perjudiciales.
- **Osteoporosis y fracturas.** Por otro lado, si el calcio y la vitamina D no se ingieren a partir de los alimentos permitidos o de un suplemento vitamínico, también se eleva el riesgo de osteoporosis y fracturas.

Dieta cruda

La dieta de alimentos crudos y no procesados, conocida como 'raw food' o 'raw diet', fue una tendencia en el pasado, pero ha perdido popularidad en los últimos tiempos. **Esta se basa en consumir alimentos en su estado natural, sin someterlos a ningún tipo de calentamiento que pueda alterar su estructura.**

Este régimen incluye varios métodos de preparación como remojar, deshidratar y hacer jugos con los alimentos. Además, permite picar y mezclar los ingredientes. Sin embargo, es importante destacar que la dieta excluye cualquier alimento que haya sido calentado por encima de los 104° a 118°F (40° a 48°C).

Dentro de las recomendaciones alimentarias de este estilo de vida, se incluyen una variedad de opciones:

- Frutas y verduras crudas o deshidratadas.
- Jugos de frutas y verduras recién hechos.
- Judías y cereales remojados y germinados.
- Frutos secos y semillas crudos.
- Leche de coco.
- Leche de almendras.
- Alimentos verdes en polvo, como hierba de trigo seca o algas.
- Alimentos fermentados, como kimchi y chucrut.
- Huevos, pescado y carnes crudas.

Sin embargo, se recomienda evitar ciertos alimentos en este estilo de vida, como los aceites refinados, la sal, el azúcar, el café, el té, el alcohol y la pasta.

¿Cuáles son sus riesgos?

Sumergirse en el mundo de la dieta crudívora era tentador, pero no es tan seguro como se piensa. Detrás de esa apariencia fresca y natural, los alimentos esconden secretos peligrosos. De hecho, el acto de cocinar desempeña un papel relevante en descomponer sustancias químicas tóxicas presentes en ellos y reducir el riesgo de intoxicación.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), **aquellos productos de origen animal que no han pasado por el fuego son los principales culpables de causar estragos en nuestra salud.**

Estamos hablando de las carnes crudas y poco cocidas, incluido el pollo; la leche y sus derivados sin pasteurizar y, por supuesto, el marisco. Tal como se mencionó en líneas anteriores, este régimen aboga por el consumo de huevos crudos, sin embargo, un estudio publicado en 2017 menciona que esta práctica puede causar salmonelosis.

¡Pero cuidado! No pienses que las frutas y verduras crudas están exentas de riesgo. Aunque es menos probable sufrir consecuencias al comerlas en su forma natural, las bacterias pueden asechar.

Por fortuna, cocinarlas y lavarlas bien puede eliminar ese peligro. **De esta manera, puedes disfrutar de su sabor y valerte de sus beneficios sin temores.**

Dieta de la sonda de alimentación

Esta es otra de las dietas que fueron tendencia y, con certeza, es una de las más impactantes. También conocida como '*K-E diet*', consiste en un enfoque extremo en el que se utiliza una técnica llamada «alimentación por sonda nasogástrica».

En este caso, **se inserta una sonda de alimentación a través de la nariz** para bombear de manera constante una mezcla de proteínas, grasas y micronutrientes con el fin de proporcionar alrededor de 800 calorías al día.

De acuerdo con un reportaje elaborado por la Revista TIME, la dieta funciona empujando al cuerpo a las primeras fases de la inanición. Cuando se reducen las calorías de forma tan drástica, el organismo responde entrando en un estado de cetosis, en el que empieza a quemar la grasa almacenada.

Por otro lado, al provocar una pérdida de peso tan rápida, **esta dieta puede hacer que el cuerpo no solo pierda grasa, sino también masa muscular.**

En su momento, la *dieta K-E* fue tendencia entre las novias que buscaban adelgazar antes de su gran día.

¿Cuáles son sus riesgos?

Desde *Stanford Medicine*, informan que la alimentación por sonda nasogástrica puede traer algunos efectos secundarios, entre los cuales se incluyen:

- Estreñimiento.
- Deshidratación.
- Diarrea.
- Problemas en la piel (alrededor del lugar de la sonda).
- Problemas con la sonda de alimentación, como bloqueos (obstrucción) y movimientos involuntarios (desplazamiento).

Las lecciones aprendidas de las dietas que fueron tendencia: priorizando la salud a largo plazo

En conclusión, las dietas que fueron tendencia en el pasado han dejado en evidencia su falta de sostenibilidad y los potenciales riesgos para la salud a largo plazo.

La obsesión por seguir regímenes restrictivos o extremos **puede conducir a desequilibrios nutricionales y trastornos alimentarios.** Por esta razón, es importante recordar que la clave para una alimentación saludable radica en adoptar un enfoque equilibrado.

Las frutas y las verduras son fuentes abundantes en vitaminas, minerales y fibra, por lo que se

recomienda incluirlas en cada comida. Los granos enteros, como el arroz integral y la quinoa, proporcionan fibra, mientras que las proteínas como el pollo, el pescado, los frijoles y los productos lácteos son fundamentales para el desarrollo y reparación de tejidos.

Además, es importante no olvidar las grasas saludables, como las encontradas en el aguacate, los frutos secos y el aceite de oliva, que son esenciales para el funcionamiento del cerebro. Asimismo, **se debe prestar atención a las porciones y moderar el consumo de alimentos procesados**, ricos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

En lugar de buscar soluciones rápidas y modas pasajeras, es mejor enfocarse en establecer hábitos alimentarios sostenibles a largo plazo que promuevan la salud y el bienestar en general.

Fuente: <https://netsaluti.com>