Ojo con las dietas extremas

Publicado el: 28-11-2017

La gente que sigue dietas "extremas" para adelgazar corre el riesgo de dañar seriamente su salud, señaló un equipo de nutricionistas británicos. Los médicos del Instituto de Investigación en Nutrición Humana de Cambridge, expresaron su preocupación por las dietas (actualmente muy populares) que anulan por completo grupos enteros de alimentos como las grasas o los carbohidratos.

Según los expertos, las personas que ponen en práctica esta clase de régimen alimenticio pueden sufrir problemas de salud en el futuro.

Una de las dietas más criticadas por el equipo es el famoso plan para bajar del peso del doctor Atkins.

Efectos futuros

Sería "negligente" recomendar esa dieta a una persona con exceso de peso, afirmó la doctora Susan Jebb, del equipo de Cambridge, quien aseguró además que "sus argumentos son pseudocientíficos".

"Sencillamente desconocemos los efectos a largo plazo que puede provocar esta dieta".

Los comentarios de la doctora se producen dos meses después de que dos equipos de científicos estadounidenses declararan que la dieta de Atkins era efectiva y segura.

Estos artículos- aparecidos en la publicación científica New England Journal of Medicine- afirman que gracias a esta dieta se puede perder más peso que con un régimen convencional de bajo contenido graso.

Sin embargo, Jebb señaló que estos estudios se habían basado en número reducido de casos y que, por lo tanto, los resultados eran demasiado limitados como para considerar que sus resultados sean significativos.

Fuente: https://netsaluti.com