

10 MITOS SOBRE LOS REGÍMENES DE ADELGAZAR

¿Por qué tu dieta

no funciona?

Comer de noche engorda, los alimentos milagro existen, hay que dejar los hidratos... Circulan tantos mitos sobre **lo que es mejor para adelgazar** que conviene ponerlos en cuestión.

POR **MARÍA BORJA**

¿Cuántos mitos conocemos sobre la dieta? De acuerdo, es una pregunta trampa: presupone que ya somos conscientes de que esas creencias sobre lo que engorda y lo que adelgaza son, en su gran mayoría, meras leyendas. Superchería. Muchas de estas suposiciones han ido arraigando por el boca a boca, por esa suerte de (in)cultura popular y fe ciega que nos hace querer creer en el milagro de aquella vecina oronda que logró quedarse como una sílfide. Es cierto que se ha hecho mucho trabajo para intentar poner un poco de sensatez en todo el asunto y es probable que sí, que ya estemos en condiciones de cuestionar los productos milagro, las dietas inverosímiles y la dudosa infalibilidad de una alcachofa.

Pero hay otras afirmaciones que, seguramente, no se nos ocurre poner en duda. Son aquellas que vienen avaladas por supuestos estudios científicos, arropadas por nuestros médicos y entidades sanitarias. Son grandes corrientes de pensamiento que nos han hecho asumir la bondad o la maldad de algunos alimentos y la conveniencia de seguir según qué regímenes sin pararnos a pensar que, muchas veces, detrás de esas investigaciones había numerosos intereses, tanto de la in-

dustria alimentaria –deseosa de justificarse– como de quienes han encontrado un filón en hacernos engordar para, después, hacernos adelgazar.

CON OJO CRÍTICO. Para la elaboración de este artículo, hemos consultado múltiples fuentes. Si nos atenemos a cada una de ellas de forma aislada, no nos quedará nada en claro: según cómo estén diseñados los estudios y según quién los financie, pueden llegar tanto a una conclusión como a su contraria. Puede ser buena –y mala– una dieta rica en proteínas; puede ser saludable –e insano– comer cinco veces al día. Así, hasta el infinito. Hablar de unas conclusiones u otras en concreto denotaría, también, un sesgo en nuestra elección. Por eso, hemos preferido dar voz a médicos y nutricionistas que destacan por su visión crítica ante el gran negocio de las dietas. Asimismo, nos hemos apoyado en el informe *Myths, Presumptions, and Facts about Obesity* (Mitos, presunciones y hechos en torno a la obesidad), publicado en el *New England Medical Journal* en 2013, una revisión exhaustiva de investigaciones que tienen como eje el sobrepeso. ■



Báscula chivata. La preocupación por los kilos de más es frecuente en una sociedad muy sedentaria e inundada de productos procesados con engañosas virtudes. Pero los milagros no existen.

SHUTTERSTOCK

1

Lo mejor, una dieta baja en grasa

parecía imposible, pero el viejo mito de que las grasas son las principales responsables de la epidemia de sobrepeso ha comenzado a desmoronarse. Durante décadas, se ha culpado a este nutriente de ser el que más calorías aporta a la dieta.

“Las grasas no se merecían el maltrato recibido en los años 80 y 90”, asegura Aitor Sánchez García, nutricionista y autor del libro *Mi dieta cojea* (ed. Paidós). Con contundencia, asegura que “la decisión de reducir la grasa de la dieta ha sido uno de los mayores errores de la historia médica moderna, con terribles consecuencias”. Por un lado, dejamos de consumir alimentos que no era necesario suprimir y, por otro, se fomentó de forma indirecta una colección de opciones sin grasa que no son precisamente saludables.

Con los años, se han ido acumulando muchos más datos sobre los efectos de distintos tipos de dietas “y vemos que las bajas en grasas son una mala opción para perder peso. Cuando se comparan dietas equivalentes en kilocalorías, pero con distintos macronutrientes, las que obtienen peores resultados son las bajas en grasa, frente a las bajas en hidratos de carbono o la mediterránea”, señala Sánchez.

Esto no quiere decir que se abra la barra libre para las grasas. Se trata de que sean de buena calidad: aguacate, frutos secos, pescado azul, aceite de oliva virgen extra, pescado... Y de desterrar aquellas que nos dan mucha energía, pero pocos nutrientes de interés fisiológico: dulces, bollería, productos procesados...

La grasa del béiscon no es la misma que la del aguacate o la del pescado azul.



2

No cenar adelgaza

No nos aclaramos: tras años oyendo que lo mejor para adelgazar era no cenar, ahora se ha dado la vuelta a la tortilla y se nos dice que no cenar engorda. “En sí, no es ni malo ni bueno”, nos dice Silvia Zuluaga, médico especialista en nutrición.

Si no tenemos problemas de sobrepeso y un día hacemos una comida más copiosa de lo habitual, no pasa nada, porque a la noche cenemos una fruta, un vaso de leche o nada. La cosa cambia cuando se trata de una persona que quiere adelgazar e intenta *compensar* los excesos de esa manera. Entonces, “sale el tiro por la culata: ni la fruta, ni el yogur, ni el jamón de York ni irse sin cenar a la cama van a lograr que desaparezca lo que ha entrado. El efecto que una cena ligera o inexistente tiene en una persona que está a régimen

es... anticulpa. Le da la sensación de que ya ha expiado su falta”. El problema es que nuestro organismo no funciona a base de castigos.

“Al día siguiente, la sensación de hambre puede ser mayor, y se corre el riesgo de entrar en un círculo vicioso: he comido más de lo que debía... me siento mal; me castigo comiendo menos... tengo más hambre y más ansiedad; como más... y vuelta a empezar”, apunta. Es como la afirmación de que hay que comer cinco veces al día. No hay evidencia científica que sustente que hacerlo adelgace más que comer dos, tres o cuatro. Para algunas personas puede ser una ayuda al llegar con menos ansiedad a la siguiente comida. A otras, en cambio, les supone solo una ingesta calórica extra.

Privarse de la cena no tiene por qué ser necesariamente bueno.

Con los productos light, conviene comprobar qué ingredientes quizá no muy sanos incluyen.

3

Debemos comer como nuestros antepasados del Paleolítico

Según esta hipótesis, nuestro organismo estaría diseñado para otro tipo de alimentación muy distinta de la actual, que es la que nos está enfermando. Deberíamos basar la dieta en carne, huevos, frutos secos, raíces, frutas y verduras. Y excluir cereales, legumbres, lácteos y productos refinados.

“Se trata de una moda engañosa en sus planteamientos iniciales y falaz en varias de sus propuestas”, señala el dietista-nutricionista Juan Revenga, autor del blog *El nutricionista de la General*. También, según la doctora Christina Warinner, profesora de la Universidad de

Oklahoma y especializada en dietas antiguas, la hipótesis “se sustenta en mitos como que nuestros ancestros no tomaban cereales ni legumbres, o que comían muchísima carne”. Por otra parte, es completamente imposible que nada de lo que podamos comer sea similar a algo de lo que se zampaban en el Paleolítico: “Absolutamente, todo lo que comemos hoy en día ha sido modificado para satisfacer nuestros gustos y necesidades”, nos recuerda la experta.

Aunque también podemos sacar algo bueno: la idea de consumir alimentos enteros, sin refinar, así como productos locales y de temporada.



4

Los productos light ayudan a adelgazar

La guerra contra la grasa propició el boom de los productos *light* y desnatados. “Hoy por hoy, sabemos que los etiquetados como bajos en grasa, así como los *light*, predisponen a comer más durante el día”, advierte Aitor Sánchez. Es verdad que, por cómo nos los venden, parecen no solo no *engordantes*, sino *adelgazantes*, más sanos que sus versiones normales. Sin embargo, según Silvia Zuluaga, “desde el punto de vista nutricional, pueden incluso ser peores: si a un producto alimenticio se le quita o reduce un ingrediente, habrá que sustituirlo por otro. Lo malo es que el sustituto no es necesariamente mejor que el original”. Fijémonos bien en la etiqueta: muchos de los procesados que han reducido su grasa natural la han sustituido por azúcar para ganar en sabor.

Jugada redonda para las azucareras.

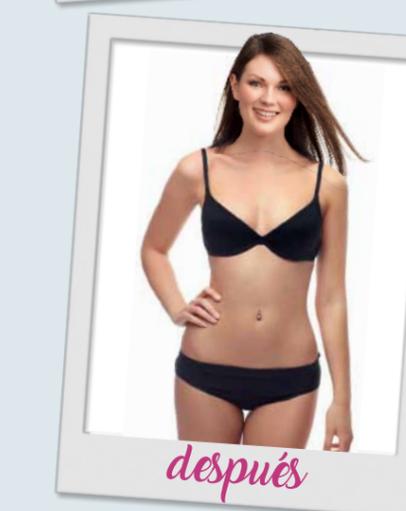
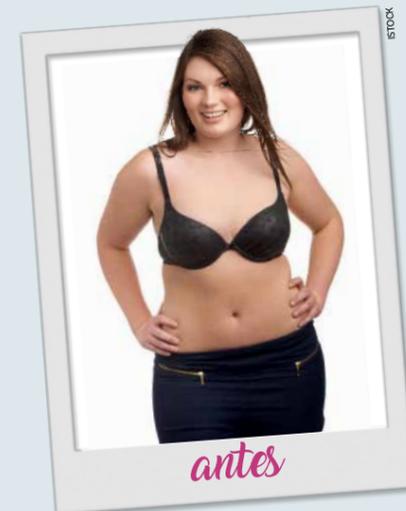


5

Si bajas de peso rápido, lo recuperas antes

Lo hemos oído mil veces: si vamos perdiendo gramos poco a poco, lograremos mantenernos mejor que si adelgazamos mucho de golpe. Tiene su fundamento en que parece más probable que, si se hace despacio, se pueda conseguir un cambio de hábitos alimentarios sostenido en el tiempo, lo cual nos ayudará a no recuperar las loras perdidas.

Pero este efecto no se debe a que sea mejor ni peor adelgazar más o menos deprisa. Es la conclusión a la que llegan los autores del estudio *Mitos, presunciones y hechos en torno a la obesidad*, que recogen los datos de un metaanálisis sobre la bajada de peso repentina –lograda con dietas muy hipocalóricas– en relación con un descenso más lento. El resultado, un año después, es que no hay diferencia significativa entre ambos métodos.



6

Hay que comer de todo, pero con moderación

Imaginemos que comemos todos los días un poquito de chocolate, un montado de torreznos, un par de vasitos de vino, un trozo de bizcocho, una porción de pizza, una bolsita de patatas fritas... Todo, con mesura. Pero la realidad es que hay alimentos que nos predisponen a sufrir ciertas enfermedades y otros más sanos que nos ayudan a prevenirlas y a perder peso.

"El mensaje del consumo moderado ha servido para perpetuar la idea de que podemos tomar una pequeña cantidad de productos superfluos, porque hay que comer de todo", señala Aitor Sánchez. Es un punto de vista que les viene de cine a los fabricantes de bollería industrial, alimentos procesados y demás comida basura.

Ciertos alimentos, sobre todo si son industriales, no dejan de ser dañinos por tomarse en bajas cantidades. Mejor sustituirlos por otros.



8

Para adelgazar, reduce los hidratos de carbono

Depende de si la reducción se hace con inteligencia, es decir, bajando el consumo de pan, harinas refinadas y dulces. Es cierto que la ingesta de carbohidratos refinados provoca un aumento de la insulina. Esta hormona los transforma en energía, en forma de azúcar, y a su vez se almacena el sobrante en forma de grasa, sobre todo, alrededor del abdomen. Así pues, está bien bajar la ingesta de hidratos de carbono, pero no debemos hacerlo a costa de frutas, verduras o legumbres, que son muy saludables y nutritivas. Pensemos en alimentos que nos convienen o no, en vez de echar la culpa de los kilos a los hidratos de carbono.

7

Una dieta equilibrada es una dieta saludable

¿Cómo podemos pensar que esto es un mito? Primero, veamos qué se entiende tradicionalmente por dieta equilibrada. Hablamos de aquella en la que las calorías se reparten de la siguiente manera: 50%-60% procede de los hidratos de carbono; 10%-20%, de las proteínas; y 20%-30%, de las grasas. Según esto, ironiza Sánchez García, si desayunamos café con galletas y mermelada; a media mañana tomamos unas tostadas con mantequilla; a mediodía pasta con tomate y flan de postre; a la merienda un yogur azucarado con cereales, y para cenar un filete empanado con patatas, más un yogur azucarado... ¡sería una dieta equilibrada!

No nos podemos volver locos con los números. "Salvo excepciones y dolencias muy concretas, no tiene mucho sentido preocuparnos por los gramos de nutrientes o grasa que estamos ingiriendo, o las kilocalorías que hemos gastado", aconseja.



9

Hay alimentos que adelgazan

No existen las calorías negativas, ni hay alimento alguno que baje de peso. Se habla de las bondades del té verde, pero una revisión de Cochrane sobre sus efectos en personas con obesidad refleja que la pequeña pérdida de peso que induce no es estadísticamente significativa y que tampoco tiene repercusión para guardar la línea. Asimismo, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) asegura que "no se puede establecer una relación causa-efecto entre el consumo de catequinas procedentes del té verde y su contribución al mantenimiento o consecución de un peso corporal normal".

Tampoco es cierto que el agua adelgace (ni engorde), con independencia que se tome antes, durante o después de las comidas.

La pirámide nutricional es solo orientativa. Más que calcular cantidades de calorías de distintos tipos de alimentos, la clave es llevarnos a la boca comida de calidad.



10

Si quieres perder peso, cuenta las calorías

Las calorías cuentan, pero no tiene demasiado sentido contarlas. Este juego de palabras refleja la idea de que, si bien es cierto que las que ingerimos juegan un papel en nuestra masa corporal, el mero hecho de calcularlas no nos servirá para perder peso. Tal y como explica la especialista en nutrición Silvia Zuluaga, "podemos pasarnos todo el día sumándolas, restándolas, intercambiándolas... Sobre el papel, las matemáticas cuadran. Pero en el organismo es otra historia".

Esto sucede "porque el aprovechamiento que el cuerpo hace de las comidas depende más de la composición del alimento en sí: del aporte de hidratos de carbono, de proteínas, de grasas, de vitaminas, de minerales, de fibra".

Aunque comiéramos la misma cantidad de calorías de galletas que de frutos secos, el efecto sería distinto. "Las calorías reales que aprovecha el organismo no se pueden contabilizar", apunta.

Frente al viejo concepto del balance energético, ese que nos decía que adelgazar es tan sencillo como gastar más kilocalorías de las que se consumen, se impone en la comunidad científica el centrarse en la calidad del producto. "Va siendo hora de cambiar el enfoque de la nutrición, de fijarse en qué es lo que comemos y no en la cantidad de calorías que metemos. Y no solo para adelgazar o engordar, sino en cuanto al resto de funciones que necesita seguir realizando nuestro organismo", concluye Zuluaga.

Esto sí está probado

Frente a los mitos y presunciones en torno a las dietas, los autores del estudio citado al principio del artículo destacan también los hechos, es decir, proposiciones respaldadas por las suficientes pruebas como para considerarlas empíricamente demostradas:

- La genética no lo es todo. Pequeños cambios en tu entorno pueden ser tan eficaces para favorecer el descenso de peso como los mejores fármacos.
- Adoptar hábitos que favorecen el adelga-

- zamiento y continuarlos en el tiempo ayuda a que no se recuperen los kilos perdidos.
- La actividad física y el ejercicio son aliados para que puedas mantener la línea.
- Independientemente de que ayude o no a adelgazar, hacer ejercicio de forma regular mejora la salud.
- En el caso de los niños con sobrepeso, los programas en los que también participa el entorno familiar favorecen un mayor adelgazamiento o, al menos, su mantenimiento.