



Actualmente existen cientos de dietas para perder peso y todas prometen ser efectivas; sin embargo, es importante saber cuáles son buenas para la salud a largo plazo y evitar desórdenes metabólicos o el temido rebote.

Es por ello que el Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO), cuyos contenidos son traducidos a 10 idiomas, compartió las cinco dietas más efectivas del 2014. Se trata -según Rubén Bravo, portavoz del instituto- de un trabajo respaldado por más de 30 expertos en obesidad y cuidado de la salud, que somete a análisis los regímenes más y menos indicados para perder peso a lo largo de un año.

De acuerdo al IMEO, los mejores regímenes del 2014 tienen varias cosas en común: proponen una pérdida de peso moderada, fácil de mantener en el tiempo y sin efecto rebote; tienen en cuenta casi todos los grupos de alimentos, aunque restringen las cantidades; suelen especificar para quién están indicadas o qué cuestiones tratan (menopausia, vegetarianos, personas con sobrepeso, hipertensión o retención de líquidos) y ayudan a reeducar los hábitos alimentarios y a llevar una vida saludable.

1. Dieta de los días alternos 2.3.2.

Este tipo de ingesta divide la semana en tres bloques: dos días de régimen, tres días de depuración y dos días de alimentación normal. Los primeros dos días durante el desayuno se hará la ingesta más importante del día, disminuirá en la comida y en la noche será menor que la anterior. Los carbohidratos se incorporan en el desayuno, las verduras y las proteínas en la comida y la cena se limita a caldo y yogurt sin grasa. El periodo depurativo deberá aportar sólo 800 calorías por día.

El fin de semana se puede comer normalmente: legumbres, pasta, arroz o papa y un postre casero en el menú, vigilando las cantidades.

2. Dieta Perricone

Aquí se propone un cambio en el estilo de vida y la rutina alimenticia orientada a llevar una vida más sana. En este conjunto de comidas se consumen más ciertos alimentos y se reducen otros con el objetivo de frenar la inflamación y la oxidación de las células. Al principio se puede ingerir casi cualquier tipo de comida, pero se sugiere consumir más salmón fresco, frutos del bosque, verduras verdes (brócoli, espinacas, calabacitas, espárragos, etc.), aceite de oliva virgen extra y avena.

3. Dieta del ceviche

Consiste en consumir todo crudo, es decir, sin cocinar, pueden ser ensaladas, leche de almendras, gazpacho, y sobre todo pescado crudo (ceviche). El objetivo de esta dieta es no llevar a tu estomago grasas dañinas, aditivos, conservadores y otros químicos. En cambio, se sugiere una mayor ingesta de frutas y verduras, la cuales se recomienda desinfectar para evitar daños por pesticidas.

4. Dieta bioproteínada

Este régimen resulta benéfico sobre todo para mujeres que viven la menopausia y que sufren por no obtener resultados con las dietas comunes. Consiste en limitar el consumo de carbohidratos y aumentar la ingesta de proteína, sin sobrepasar las cantidades diarias recomendadas.

5. Dieta disociada

Este tipo de nutrición se basa en una distribución adecuada de los alimentos a lo largo del día. La regla básica es no mezclar el consumo de grasas, carbohidratos y proteínas, ya que este grupo alimenticio sólo deben consumirse en pequeñas cantidades durante la comida. Se sugiere ingerir muchas frutas y verduras y los azúcares refinados se deben sustituir por cereales integrales como la cebada, el trigo y la avena. Además, es importante dejar un intervalo de 4 horas entre cada comida.

Es importante recordar que antes de empezar un nuevo régimen alimenticio debes consultar a tu médico.

Fuente: Publinews