



Si deseas bajar de peso es vital que escojas el plan más adecuado sin caer en la trampa de las dietas milagrosas. Algunos regímenes pueden comprometer tu salud, por lo que te mostramos las dietas menos efectivas para recuperar tu figura que han circulado por Internet y que siguen incluso muchas famosas.

Las dietas poco saludables de la red

Actualmente se conocen numerosas dietas para adelgazar, pero antes hay que pensar si no afectarán la salud a largo plazo para no caer en el círculo vicioso del efecto rebote (cuando el cuerpo recupera peso rápidamente después de una estricta dieta en la que se limitaron los nutrientes), o causar trastornos metabólicos (como obesidad o diabetes) y otros riesgos.

Más de 30 expertos en obesidad y cuidado de la salud del Instituto Médico Europeo de la Obesidad (IMEO) participaron en un estudio que calificó las dietas más comentadas en la red durante el año pasado. Se trata de una guía orientativa, ya que lo ideal para reducir tallas y peso es acudir a un especialista en nutrición.

Estas dietas se caracterizan por ser extremadamente rigurosas, prometen perder peso en poco tiempo al limitar considerablemente la ingesta o al utilizar el consumo excesivo de un alimento. A continuación te mostramos dietas poco saludables que deterioran la salud y que los expertos desaconsejan:

Dieta The Burn. Ofrece perder 5 kg. en 10 días y aparentar menos edad. Las sopas, batidos, frutas cocidas y té son los componentes de este régimen que busca revertir desequilibrios hormonales y acelerar el metabolismo. En realidad, con este plan sólo se consigue reducir los kilos por pérdida de agua y masa muscular, lo cual ralentiza el metabolismo y ocasiona el efecto rebote.

Dieta 5.2. Se alternan 5 días en los que se come con pocas limitaciones, con jornadas a base

de líquidos, infusiones y pocos aportes calóricos de apenas 500 kilocalorías (kcal) por día (por debajo del mínimo de 900 kcal recomendadas en cualquier dieta). No está comprobado que sirva para perder peso; sin embargo, puede producir hipoglucemia (baja en los niveles de azúcar), problemas digestivos y estreñimiento. Además de que favorece la glotonería en los días de ingesta sin medida.

Dieta del té verde. Depura para bajar 5 kg. en 7 días a partir de efectos antioxidantes, diuréticos y quema grasas del té verde. Consiste en beber 3 tasas diarias de la infusión (desayuno, media mañana y comida al mediodía). Tiene cantidades excesivamente pequeñas de calorías y elimina por completo los carbohidratos (responsables de proporcionar energía). Puede producir excitabilidad, nerviosismo, cansancio e insomnio.

Dieta de la uva. Es parte de las monodietas (régimen de un único alimento), que se basa en las cualidades depurativas y antioxidantes de las uvas. En un período de 3 a 5 días se toman sólo infusiones y de 1.5 a 3 kg. de la fruta repartidas en 5 comidas por día. Promete pérdida de peso, revertir la retención de líquidos, así como proteger hígado y corazón. Aunque ofrece antioxidantes, potasio y fibra, deja a un lado el consumo necesario de alimentos proteicos (carne, pescado y lácteos). Es desaconsejable ya que no protege la salud ni enseña a comer mejor.

Dieta del grupo sanguíneo. Se comen ciertos alimentos en función del tipo de sangre. Trata de establecer una relación directa entre el grupo sanguíneo, la posible genética de este y un conjunto de alimentos. No es la más desequilibrada y dañina, pero carece de la base científica que intenta presentar.

Elegir hábitos alimenticios saludables siempre trae mejores beneficios cuando se desea bajar de peso. Los especialistas señalan que las dietas más efectivas son aquellas relativamente fáciles de seguir, nutritivas y seguras, no las dietas de las famosas o las que son más populares en Internet. Recuerda que al momento de eliminar los kilos de más es recomendable acudir con un especialista para que diseñe un plan adecuado a tus necesidades.

Fuente: Eduardo Cerqueda / saludymedicinas.com.mx