La información está disponible en el Portal Salud y www.madrid.org

# La Comunidad advierte de los efectos perjudiciales para la salud de las “dietas milagro”

- Aconseja acudir a su médico e incentivar el ejercicio físico si se quiere perder peso
- Uno de cada diez madrileños realiza al menos una dieta de adelgazamiento al año
- El 42 por ciento de las mujeres jóvenes se pone a régimen

**27 de marzo de 2016.-** La Comunidad de Madrid, a través de la Consejería de Sanidad advierte de los efectos perjudiciales para la salud que puede suponer la realización de las denominadas “dietas milagro”, que aseguran una pérdida rápida de peso sin contar con ninguna evidencia científica que garantice sus cualidades. Toda la información sobre dietas y productos milagro y sobre pérdida de peso de forma saludable, está disponible en Portal Salud y www.madrid.org

Sanidad recuerda que cada año el 12% de los madrileños realiza una dieta para adelgazar, cifra que se eleva en el caso de la población joven hasta el 31%. En conjunto son las mujeres jóvenes las que con más frecuencia se ponen a régimen, el 42% de esta población.

La Consejería de Sanidad, a través de la Dirección General de Salud Pública, aconseja a los madrileños que se planteen perder peso que acudan a su médico de Familia del Centro de Salud para que le prescriba el régimen adecuado en función de su edad y estado de salud, y realice el seguimiento médico correspondiente.

Además, recuerda que, en la mayoría de las personas, realizar únicamente dieta consigue escasos beneficios si no va a acompañada de la práctica de ejercicio moderada y constante.

Para perder peso es necesario que el balance energético sea negativo, es decir que se gasten más calorías de las que se ingieren. Para ello, entre otros consejos, los expertos recomiendan incrementar el consumo de alimentos bajos en calorías (frutas, verduras y hortalizas), consumir de manera moderada los

alimentos hipercalóricos (grasas, dulces, bebidas alcohólicas, etc.), y distribuir los alimentos en cuatro o cinco comidas, ya que suprimirlas provoca que el organismo active sus mecanismos de almacenamiento de grasas y que la persona llegue a la siguiente comida con mucho mas apetito, lo que provocará que coma más cantidad. Y, por último, no olvidar que la dieta debe estar adaptada a cada persona, recogiendo sus preferencias, es decir, que le guste ya que de lo contrario al final se cansa y la abandona.

También se aconseja cambios de costumbres para llevar una alimentación equilibrada como evitar hacer la compra cuando se tiene hambre, organizar las comidas con un horario concreto, comer despacio y masticar lentamente. Se desaconseja pesarse cada día, pues muchos factores alteran el peso y este hecho puede generar angustia.

**LOS PELIGROS DE "DIETAS MILAGRO"**

A lo largo de los años han surgido una serie de "dietas mágicas" que aseguran que perdida de peso en pocos días sin esfuerzo o casi sin ninguno, acompañadas con toda suerte de recomendaciones basadas en mitos y creencias irracionales y en contradicción con la evidencia científica.

Dentro de estas "dietas mágicas" hay distintos tipos, como las "adelgazantes" y dietas "excluyentes". Entre las primeras, se encuentran las hipocalóricas desequilibradas, que se caracterizan por un bajo contenido de energía obtenido de un consumo de alimentos poco variado, y con carencias de nutrientes También están las disociativas, basadas en el consumo de todo tipo de alimentos, pero no durante la misma comida. En cuanto a las dietas excluyentes, están centradas en eliminar en el régimen algún nutriente y que pueden conducir a problemas de salud irreversibles. Todas ellas son desaconsejadas por Sanidad.