

Plantas medicinales Laxantes Diuréticos Plantas lipolíticas Estimulantes del metabolismo Saciantes y retardantes  
Productos milagro Plantas medicinales Laxantes Diuréticos Plantas lipolíticas Estimulantes del metabolismo  
Monodietas Líquidas Productos milagro Plantas medicinales Laxantes Diuréticos Plantas lipolíticas Estimulantes  
Psicológicas Monodietas Líquidas Productos milagro Plantas medicinales Laxantes Diuréticos Plantas  
Disociativas Excluyentes Psicológicas Monodietas Líquidas Productos milagro Plantas medicinales Laxantes  
Desequilibradas Disociativas Excluyentes Psicológicas Monodietas Líquidas Productos milagro Plantas  
Dietas hipocalóricas desequilibradas Disociativas Excluyentes Psicológicas Monodietas Líquidas Productos  
Plantas de la absorción Dietas hipocalóricas desequilibradas Disociativas Excluyentes Psicológicas Monodietas  
Saciantes y retardantes de la absorción Dietas hipocalóricas desequilibradas Disociativas Excluyentes  
Estimulantes del metabolismo Saciantes y retardantes de la absorción Dietas hipocalóricas desequilibradas

# dietas



**y productos mágicos**



FEN

FUNDACIÓN ESPAÑOLA DE LA NUTRICIÓN

**inutcam**

Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios

Documento elaborado a partir del texto:  
"Dietas mágicas". Documentos Técnicos de Salud Pública.  
Ed Dirección General de Salud Pública.  
Consejería de Sanidad y Servicios Sociales.  
Comunidad de Madrid. 1998.

**Autores:**

Gregorio Varela Mosquera, Carmen Núñez Martín,  
Olga Moreiras Tuny, Francisco Grande Covián.

La presente actualización ha sido realizada por:

Olga Moreiras Tuny  
Carmen Núñez Martín  
Susana del Pozo de la Calle  
Carmen Cuadrado Vives  
José Manuel Ávila Torres  
Emma Ruiz Moreno  
Gregorio Varela Moreiras

**Editores:**

Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios  
de la Comunidad de Madrid. INUTCAM.

Depósito Legal:

M-31361-2009

**Imprime:**

Gráficas Jomagar, S.L.







### PRESENTACIÓN

En estos últimos años, los datos disponibles de sobrepeso y obesidad en la población, indican según la Organización Mundial de la Salud, que estamos ante uno de los problemas de salud pública más preocupantes del siglo XXI, dada la morbilidad que ello conlleva.

Su tratamiento se basa en la combinación de dieta y ejercicio físico y si alguno de los dos componentes resulta inadecuado, normalmente los resultados suelen acabar en fracaso y esta falta efectiva de resultados lleva a muchas personas obesas o con sobrepeso a acudir a otras medidas que están fuera de los cauces adecuados.

En una sociedad como la nuestra, en el que la imagen y la obsesión por el culto al cuerpo está en todos los ámbitos publicitarios, alcanzar esa imagen, nos puede llevar a extremos que terminen en problemas de salud muy graves, si para conseguirla, se utilizan métodos poco recomendables y nada saludables, como puede ser el hecho de seguir dietas de adelgazamiento drásticas y utilizar productos "mágicos" o no tan "mágicos", a los que se les atribuyen unas propiedades que no tienen.

Esta publicación, que realizan conjuntamente el Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios de la Comunidad de Madrid y la Fundación Española de Nutrición, pretende hacer una revisión de las "dietas mágicas y productos milagro", actualizando y complementando así un documento anterior editado por la Consejería de Sanidad. Esta publicación quiere dar a conocer, no sólo a los profesionales, sino sobre todo a la población en general, todas las verdades y falacias referidas a este tema.

Hay que volver a recordar que una dieta correcta es aquella que cumple con los requisitos de ser equilibrada, variada y moderada y que hace posible el mantenimiento de un óptimo estado de salud.

Confiamos en que esta publicación tenga una labor divulgativa sobre educación nutricional y alimentaria y resulte un método eficaz que aclare la confusión en la que muchas veces los ciudadanos se ven inmersos, y de esta manera, las personas preocupadas por el control de su peso adquieran unas pautas adecuadas, de manera que contribuyamos a mejorar su calidad de vida y en definitiva su salud.

**Ana Sánchez Fernández**

*Viceconsejera de Asistencia Sanitaria*



### PRÓLOGO

Como Presidente de la Fundación Española de la Nutrición supone una auténtica satisfacción y honor prologar la edición actualizada de la presente obra, que sin duda va a contribuir de manera muy destacada a desterrar mitos y magia en nuestra Ciencia de la Nutrición, desde una óptica que combina perfectamente rigor científico y capacidad de comunicación. Quiero agradecer muy sinceramente al Instituto de Nutrición y Trastornos Alimentarios (INUTCAM), dependiente de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid, su apuesta e interés en la actualización de lo que fue en su primera edición un ya magnífico libro.

Y es que estamos desgraciadamente rodeados de mitos y magia en la temática de nutrición, hasta el punto de que se puede afirmar rotundamente que en estos todavía inicios del siglo XXI existen más, comparativamente con los que había en el pasado siglo, dos generaciones atrás. Este fenómeno es especialmente preocupante para nuestra ciencia, y no ocurre en otras ciencias en las que el desarrollo científico se acompaña normalmente de menor credibilidad en falsas creencias, mitos, falacias, etc. Sin duda, cuando en numerosas ocasiones se nos pregunta sobre las supuestas bondades de una determinada dieta de adelgazamiento o combinación de alimentos, a menudo respondemos que tienen que ver poco con la nutrición y más con el fraude. También es cierto, y debe reconocerse, que desde las diferentes Administraciones Públicas se ha hecho un esfuerzo considerable en los últimos años en la persecución de clínicas y centros que se caracterizan por las malas prácticas y el no respeto a la evidencia científica de la nutrición. Hoy, afortunadamente, ya se reconoce que hay una barrera muy importante entre los profesionales éticos y los que han decidido dejar de serlo. Debemos congratularnos y continuar en este camino, por el bien de la nutrición como ciencia multidisciplinar que es, y sobre todo por lo que supone de protección hacia los pacientes, los más vulnerables y nuestro objetivo prioritario. Sin embargo, la desinformación es todavía excesiva, y el presente libro contribuye de manera crítica a mejorar esta siempre difícil labor, formar e informar.



Escribir este prólogo produce sentimientos encontrados: por un lado, constata una vez más la triste realidad de la mala praxis profesional en el tratamiento de la obesidad en muchos ámbitos y que, aunque no afecta a una gran número de profesionales de ciencias de la salud, sí tiene un gran impacto mediático y en los propios y sufridos pacientes y en población sana que anhela en la gran mayoría de ocasiones objetivos estéticos más que necesidades de salud, y se deja llevar por todo tipo de falacias; por otro lado, supone albergar la esperanza de que las cosas están cambiando y lo van a seguir haciendo. Los autores de la presente edición, partiendo del enorme esfuerzo realizado en la obra primitiva por los autores originales, han revisado y actualizado, y como resultado se ha originado una magnífica herramienta de trabajo y consulta, no sólo para los profesionales de ciencias de la salud, sino también para el ciudadano al que todos nos debemos. Recordemos que una información a la población que no llegue por los cauces adecuados puede dar lugar a un grave problema de salud.

Como ocurre en todos los países desarrollados, la nutrición está de máxima actualidad. Como decía ya entonces el Profesor Grande Covián *"es evidente que la sociedad contemporánea muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre. Desgraciadamente, este plausible interés se acompaña de la aparición constante de una serie de falacias, mitos, dietas mágicas, que constituyen hoy en día un grave problema al que, necesariamente debemos hacer frente, puesto que llega a poner en peligro nuestra salud"*.

La Fundación Española de la Nutrición, que en el presente año 2009 celebra su XXV Aniversario se encuentra particularmente orgullosa de continuar su labor fundacional de enseñar a comer bien, y tenemos en el presente libro un magnífico ejemplo de ello. Ustedes, los lectores, van a disfrutar aprendiendo, desde el error hacia lo correcto. Y de nuevo, mi felicitación y agradecimiento a los autores y al INUTCAM, por hacernos más fácil el acercamiento a los principios correctos de la nutrición, tan necesario en estos todavía comienzos del siglo XXI.

**Gregorio Varela Moreiras**

*Presidente FEN*



# índice



Presentación al Documento publicado en 1998	9
1. Introducción	11
2. Dietas de adelgazamiento	15
2.1 Algunos antecedentes históricos del miedo a engordar	19
2.2 Bases nutricionales para un correcto adelgazamiento	25
2.3 Formulas dietéticas como coadyuvantes de las dietas de adelgazamiento	29
2.4 Clasificación de las dietas estudiadas	29
2.4.1 Hipocalóricas desequilibradas	30
2.4.2 Disociativas	34
2.4.3 Excluyentes	42
2.4.4 Psicológicas	53
2.4.5 Otras (monodietas, líquidas y "dietas sin fundamento")	55
2.5 Bibliografía del capítulo	64



3. Productos y remedios supuestamente adelgazantes	67
3.1 Productos milagro	68
3.2 Plantas medicinales	70
3.2.1. Laxantes	71
3.2.2. Diuréticos	72
3.2.3. Plantas lipolíticas	74
3.2.4. Estimulantes del metabolismo	74
3.2.5. Saciantes y retardantes de la absorción	75
3.3 Otros	76
3.4 Bibliografía del capítulo	77
4. Dietas, productos y alimentos "panacea"	79
4.1 Introducción	80
4.2 Alimentos naturales	80
4.3 Dietas "panacea"	87
4.4 Productos y alimentos "panacea"	96
4.5 Alimentos funcionales	104
4.6 Bibliografía del capítulo	106
5. Índice de dietas	109





En esta Presentación se recoge, literalmente, la realizada en 1998 en el Documento "Dietas Mágicas", por el entonces Presidente de la FEN, D. Gregorio Varela Mosquera y la que era Consejera de Sanidad de la CM, D<sup>a</sup> Rosa Posada Chapado.

*"Como ocurre en todos los países desarrollados, y el nuestro no es una excepción, la nutrición está de máxima actualidad. Como decía el Profesor Grande Covián, uno de los autores de este trabajo, quizás el último en el que participó, y en el que se recoge mucha información que a lo largo de su vida escribió sobre estos temas, "es evidente que la sociedad contemporánea muestra un interés creciente por los problemas de la nutrición y la alimentación del hombre. Desgraciadamente, este plausible interés, se acompaña de la aparición constante de una serie de falacias, mitos, "dietas mágicas", que constituyen hoy en día un grave problema al que necesariamente debemos de hacer frente puesto que puede llegar a poner en peligro nuestra salud".*

*Por estas razones, se presenta este trabajo, resultado de la colaboración entre la Fundación Española de la Nutrición y la Consejería de Sanidad y Servicios Sociales de la Comunidad de Madrid, y en él nos proponemos, por una parte, señalar los errores que encierran las opiniones infundadas acerca de las propiedades de los alimentos y sistemas de adelgazamiento, actualmente en circulación y, por otra, hacer llegar al público una información correcta sobre estos aspectos.*

*Confiamos en que las tareas divulgativas sobre educación nutricional, sean un método eficaz para poder aclarar la confusión en al que muchas veces los ciudadanos se ven inmersos".*



# introducción





### 1. INTRODUCCIÓN

#### Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

En todos los países desarrollados, y el nuestro no es una excepción, la nutrición está de máxima actualidad. La sociedad contemporánea muestra un interés creciente por los problemas que presenta la alimentación del hombre y va tomando conciencia de su estrecha relación con la salud, puesta de relieve por el impresionante progreso que han experimentado los conocimientos científicos sobre la naturaleza de los procesos nutritivos en los últimos años. Sin embargo, estos avances realmente espectaculares son, en ocasiones, difíciles de transmitir como mensaje y pueden resultar, a veces, incluso contradictorios.

Por otra parte, y desgraciadamente, este interés motivado sin duda por el legítimo deseo de disfrutar de una vida larga y sana, se acompaña de la proliferación de toda suerte de recomendaciones basadas en mitos y creencias irracionales con completo olvido de los principios establecidos por el estudio científico de la Nutrición y, en no pocos casos, en flagrante contradicción con los conocimientos sólidamente documentados que actualmente poseemos. Así, han surgido una serie de falacias, mitos, "dietas mágicas", etc, que constituyen uno de los mayores problemas de la nutrición en las sociedades industrializadas. Aunque no existe duda de que muchas personas de buena fe pueden divulgar información inadecuada, también es cierto que apoyados en estas doctrinas existen negocios muy lucrativos que pueden conducir a situaciones patológicas irreversibles. El problema se agrava si tenemos en cuenta que la tendencia a consumir este tipo de alimentos y dietas se ha incrementado notablemente en los últimos años. Una información a la población que no llegue por los cauces adecuados puede dar lugar a un grave problema de salud.

En este trabajo nos proponemos hacer una revisión crítica de las diferentes "dietas mágicas", incluyendo en este término a todas aquellas que, sin ninguna base científica, pretenden poseer cualidades indemostrables que no están de acuerdo con los conocimientos actuales de la Ciencia de la Nutrición o exageran propiedades y efectos que no son evidentes ni probados y de los productos y remedios supuestamente adelgazantes. Es indiscutible que la magia se opone al concepto de ciencia.





Dentro de las "dietas mágicas", las que tienen una mayor popularidad son las de adelgazamiento que pueden constituir en la mayoría de los casos no sólo un fraude sino también un peligro para la salud. Estas dietas son consecuencia de la actual obsesión por perder peso y conseguir el llamado "peso ideal" que tanto preconizan los medios de comunicación, llegando a anteponerse el aspecto físico a la salud. Es preciso recordar que aunque la obesidad es un problema de primer orden, la delgadez por debajo de ciertos límites, juzgada por el índice más utilizado actualmente- el índice de masa corporal [peso (kg)/talla<sup>2</sup> (m)], inferior a 18,5- está asociada con una mayor prevalencia de ciertas enfermedades y con un aumento de la tasa de mortalidad. Muchas personas preocupadas por perder peso se encuentran, paradójicamente, dentro de los rangos de peso adecuados e incluso inadecuados por bajos.

En este trabajo, al hablar de "dietas mágicas", no nos estamos refiriendo exclusivamente a las de adelgazamiento, aunque les concedamos una gran extensión justificada por la realidad de su problema, sino también a todas aquellas que pretenden incrementar la longevidad y la curación de diversas patologías -cuyos tratamientos muchas veces son incompatibles con dichas dietas- y que analizamos dentro del capítulo de "dietas, productos y alimentos curalotodo". También se estudian las virtudes atribuidas a alimentos o productos "naturales" no debidamente contrastadas. Es obvio recordar que sería difícilmente imaginable que después del exhaustivo estudio de los productos naturales de la tierra o de las aguas, tal y como se conocen hoy en día, pudieran surgir unas cualidades tan importantes como las que se atribuyen a estos alimentos que no hubieran sido tenidas en cuenta por los que los investigaron y que, lógicamente, fijaron sus propiedades en un marco científico y con unos aspectos positivos y negativos que deben ser tenidos en cuenta. El secretismo no es aceptable en ciencia y la comunidad científica está abierta y muy receptiva a cualquier novedad siempre que sea de garantía y publicada en revistas o presentada a congresos oficiales que tengan un adecuado comité de aceptación que garantice su calidad pero, sobre todo, que respondan a la verdad, y que ésta se pueda demostrar. Aunque desde los tiempos más remotos, nuestros antepasados han atribuido a algunos alimentos las virtudes más extraordinarias que, sorprendentemente,

### Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

aparecen más o menos disfrazadas en un buen número de los sistemas dietéticos actualmente en circulación.

### Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Aunque el papel de las vitaminas y minerales en la salud está fuera de toda discusión y por supuesto del concepto de magia, el mal uso de los mismos se basa, a veces, en expectativas infundadas. Es cierto que una dieta variada vehiculiza todos los nutrientes necesarios, pero también lo es, como hemos comprobado repetidamente para la población española y grupos de la misma, al igual que en otros países desarrollados, que por debajo de 2000 kcal/día tiene lugar una disminución lineal en el aporte de prácticamente todos los nutrientes, por lo que es difícil que se puedan cubrir las recomendaciones dietéticas. En situaciones de baja ingesta energética sería de gran utilidad un complemento mineral-vitaminico "personalizado", es decir, que aporte aquellos nutrientes realmente deficitarios para el individuo. Esta situación de complementación o suplementación adecuada a las circunstancias personales tiene un soporte científico y, por supuesto, nada que ver con la magia.

La credulidad del hombre en materia de alimentación es ilimitada. Muchos de nuestros conciudadanos creen a "pies juntillas" en las virtudes sobrenaturales que, se atribuyen a ciertos alimentos. Por otra parte, el consumidor se ve literalmente bombardeado por toda clase de opiniones infundadas y contradictorias y se encuentra, de hecho, en un estado de confusión que lo incapacita para distinguir la fantasía de la realidad. Informar a los ciudadanos de las falsedades que encierra en muchos casos una propaganda dietética es fundamental pero es, además, preciso idear un sistema capaz de impedir que este tipo de propaganda errónea llegue al público, imponiendo como condición necesaria la presentación de pruebas fehacientes sobre la veracidad de sus afirmaciones, evitando métodos de publicidad subliminal o desleal y garantizando la cualificación profesional de las personas que los promocionan.

Esperamos que este trabajo contribuya a aclarar conceptos erróneos que, desgraciadamente, prevalecen hoy en un campo tan interesante y con tanta repercusión como es la Nutrición.



# dietas



de adelgazamiento





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 2. DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Escribir este capítulo no ha sido fácil ni alegre. Por un lado, la obesidad, que afecta en los países industrializados a un número creciente de personas, da lugar a mayor riesgo de desarrollar gran variedad de alteraciones (enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, hiperlipemias, litiasis, hipertensión, etc.) por lo que puede considerarse como uno de los problemas médicos más graves de las sociedades desarrolladas y, por supuesto, como tal hay que prevenirlo y tratarlo.

La obesidad es consecuencia, en la inmensa mayoría de los casos, de un balance positivo entre la ingesta real de energía y el gasto. Por ello, cualquier programa efectivo de pérdida de peso debe de cumplir este requisito: dar la vuelta al balance, disminuyendo la ingesta y/o aumentando el gasto energético.

Por otro lado, frecuentemente, el concepto de "gordos" y "delgados" tiene más connotaciones con la moda que con verdaderos riesgos médicos. La obsesión por adelgazar es una realidad en la sociedad actual, estamos invadidos por imágenes de "cuerpos perfectos" que invitan continuamente a reducir peso y emular al modelo. Esta presión social puede motivar en muchos casos, el que se sienta una especie de obligación de adelgazar. Así, perder peso ha dejado de ser un problema exclusivo de los obesos. Esta preocupación extendida y generalizada, incluso a aquellas personas que por su índice de masa corporal (IMC) pudieran considerarse con un peso normal o bajo, puede tener repercusiones para la salud. Por otra parte, esta obsesión ha provocado una proliferación de dietas y remedios adelgazantes accesibles a cualquier persona y cuya utilización indiscriminada puede provocar a menudo serias complicaciones.

En este sentido y después de publicada la primera edición de este libro, nuestro grupo con objeto de obtener información sobre estos aspectos publicó un trabajo sobre índice de masa corporal y deseo de perder peso (Núñez C y cols, 1998), cuyo resumen reproducimos a continuación.





Con el fin de conocer si el deseo de perder peso responde a criterios de salud o si es únicamente una cuestión estética, se ha analizado la relación entre el índice de masa corporal (IMC), como indicador de obesidad, y algunas actitudes respecto al peso en un grupo de 254 mujeres aparentemente sanas de 14 a 55 años con diversas ocupaciones (estudiantes, amas de casa y mujeres que trabajan fuera del hogar) mediante un cuestionario diseñado para el estudio. Se han analizado igualmente los tipos de métodos usados para la pérdida voluntaria de peso, así como otros aspectos del adelgazamiento. La muestra fue clasificada según el IMC de cuatro grupos:

IMC	
Bajo peso	<19 kg/m <sup>2</sup>
Peso adecuado	19-25 kg/m <sup>2</sup>
Sobrepeso	>25 kg/m <sup>2</sup>
Obesidad	>30 kg/m <sup>2</sup>

Del total de mujeres estudiadas, sólo un 42% estaban satisfechas con su peso. De aquéllas con bajo peso, un 35% manifestaron descontento y, de éstas, un 69 % querían perder peso y sólo un 19% habían intentado aumentarlo. Entre mujeres con IMC adecuado, un 71% indicó no estar conforme con su peso deseando reducirlo un 95%. En el grupo de mujeres con sobrepeso, sólo un 13% se mostraron satisfechas y todas las restantes mostraron deseos de adelgazar. El tamaño y volumen de los muslos (28%), caderas (22%), nalgas (20%) y abdomen (19%) eran los que producían mayor descontento.

Los métodos más habituales para reducir peso fueron: no comer entre horas (54%), realizar ejercicio físico (53%) y consumir dietas bajas en calorías (33%). Sólo un 19% afirmó acudir al especialista. El uso de laxantes (1,5%) y de otros productos de adelgazamiento (3,5%) fue minoritario.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

Por otra parte, esta obsesión ha provocado una proliferación de dietas y remedios adelgazantes accesibles a cualquier persona y cuya utilización indiscriminada puede provocar a menudo serias complicaciones.

Como ejemplo de esta propaganda y publicidad desbordada, todos los años durante muchos meses, y especialmente en primavera, revistas dedicadas fundamentalmente a la mujer incluyen páginas especiales e incluso números monográficos sobre el tema adelgazar. Aparecen igualmente numerosas revistas dedicadas exclusivamente al tema de perder peso. De igual manera, las librerías tienen secciones en las que la gran mayoría de los libros dedicados a la dietética son descripciones de dietas o remedios para adelgazar. Por último, no podemos olvidar el importante efecto que Internet, la mayor fuente de información en la actualidad, puede tener sobre este tema, son numerosos los portales así como los anuncios y reclamos publicitarios que sin ningún tipo de control y rigor aparecen en la red. Es frecuente encontrar frases del tipo: *"pierde hasta 3 kg por semana", "adelgaza 12 kg en dos semanas"...*

Con el fin de aclarar y/o contrarrestar estas informaciones y presiones tan generalizadas, es necesario hacer estudios serios sobre la efectividad o posibles peligros de las numerosísimas dietas que circulan accesibles a cualquier persona con el consiguiente riesgo que pudieran implicar. De ahí el interés de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) para que, dentro del estudio sobre "Dietas mágicas", se incluyera un amplio apartado dedicado a las de adelgazamiento ya que, como explica Bender (1994): "quizás donde más se engaña a la gente es en el campo del tratamiento de la obesidad. Hay millones de personas esperanzadas que siguen las dietas más increíbles y absurdas". De cualquier manera, aunque muchas de las que aquí se comentan puedan hacer sonreír, hagámoslo con la mayor consideración ya que, en muchos casos, son consecuencia de una sociedad que nosotros también hemos contribuido a crear.



## 2.1 Algunos antecedentes históricos del miedo a engordar

Los cánones o patrones de belleza, variables y pasajeros, han respondido a motivos sociales y económicos. Así, por ejemplo, las mujeres ricas de antaño debían ser gordas para demostrar que no tenían por qué trabajar y que comían abundantemente. Hoy en día, en los países desarrollados, la obesidad provoca miles de muertes debido a enfermedades derivadas del exceso de peso. Y eso "no vende". Lo que hoy tiene éxito y se vende es un cuerpo delgado, ágil y esbelto que demuestre a los demás que puede consumir alimentos escogidos y tiene tiempo suficiente para ir al gimnasio o hacer deporte. Distintos autores indican que siempre ha habido motivos ocultos detrás de cada prototipo de belleza: si se quería incrementar el índice de la natalidad el ideal de belleza se formaba con caderas anchas y senos grandes; si se quería ostentar la condición de clase social dominante se mostraba la gordura en tiempos de hambruna o crisis; si se quiere mostrar cuidado de la imagen, selección de alimentos, exaltación de la juventud y tiempo libre para cuidarse físicamente se muestra un cuerpo con unas dimensiones de 90-60-90 con cabellos rubios y aspecto frágil, o cuerpos delgados, casi infantiles; si se quiere mostrar dinamismo, fortaleza física, aventuras y exploraciones se presenta un cuerpo más musculoso y una tez más curtida.

Introducción

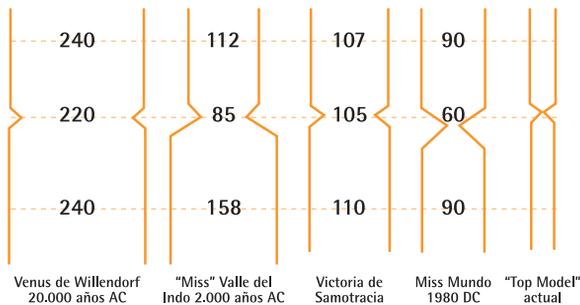
Diets de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Diets, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Ideales corporales de belleza femenina (cm)





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

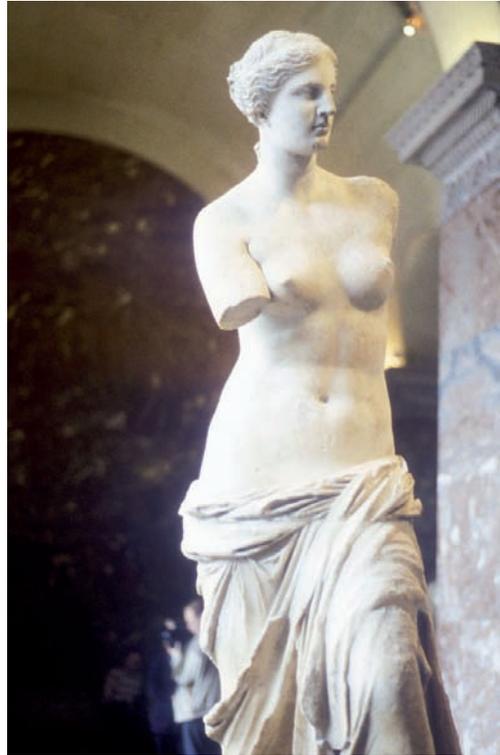
Diets de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Diets, productos y alimentos "panacea"

Índice de diets

Parece ser que estos tres primeros modelos se han alternado en la historia, aunque quizá por distintos motivos y con leves variantes. El último es una variante del tercero, del contemporáneo, igual que existen otras variantes como el de la belleza tecnológica. Existe un modelo más, el postmoderno. El modelo postmoderno parece haberse liberado de la estética para transformarse en bienestar físico, mental, intelectualidad y educación en valores. No obstante, el modelo postmoderno no se ha impuesto en la publicidad. Los ideales estéticos de hombres y mujeres han seguido unos pocos patrones, de modo que el hombre ideal de la Antigüedad grecolatina, el del Renacimiento y el contemporáneo son similares. Ahora bien, hablamos de unos pocos patrones en el ámbito de nuestra cultura, ya que si nos asomamos a otras quedaríamos atónitos ante el ideal de belleza que existe en cada una de ellas.



Si en la antigua Grecia la dieta era un componente del arte del buen vivir, una técnica de la existencia cuyos secretos podían ser conocidos y practicados por cada persona en particular, en las sociedades contemporáneas el individuo suele ignorar los pilares de la dietética, una disciplina que fue convertida en un conjunto mecánico de instrucciones destinadas a evitar enfermedades y a conformar un cuerpo que responda estrictamente a los cánones del modelo hegemónico establecido por los medios de comunicación. Los antiguos no concibieron a la dieta como una obediencia ciega al saber de otro. Si bien se consideraba conveniente escuchar los con-



sejos del médico, el aprendizaje adoptaba la forma de la persuasión: a la larga cada quien debía observarse a sí mismo y anotar qué alimento, qué bebida y qué ejercicio le resultaban más convenientes. Así fue como Platón distinguió dos tipos de médicos: los que son buenos para los esclavos y se limitan a prescribir dietas sin dar explicaciones, y los que se dirigen a los hombres libres, que conversan y dan razones mediante argumentos.

El miedo a engordar podría describirse como un síndrome ligado a la cultura ya que parece limitarse a ciertas civilizaciones con características psicosociales semejantes. En la actualidad los factores que favorecen esa fobia a engordar prevalecen en las culturas occidentales o en las que están muy influidas por ellas. Pero hay distintos informes que sugieren que esta fobia no es un fenómeno moderno. Algunos señalan como la reina María de Escocia (1542-1587) y la emperatriz Isabel de Austria (1837-1898) podrían encontrarse entre las mujeres con esta fobia. Esta última tenía el enfermizo objetivo de mantener su peso en 50 kilos y su cintura de tan sólo 47 centímetros, con una altura de 1,72 metros. Ella misma inventó sus propias dietas para adelgazar consistentes en jugo de carne y algo de fruta, y en largas caminatas diarias de más de 10 kilómetros que agotaban a todas sus damas de compañía, que tenían que ser relevadas al poco tiempo. La fobia a engordar podría explicarse, en gran parte, por el desprecio de la obesidad, que no es exclusivo de las sociedades occidentales actuales. En la época medieval y en el contexto budista se consideraba que la obesidad era la consecuencia kármica de un fallo moral, mientras que en Europa el desprecio de la gordura se debía a que en la religión cristiana se consideraba pecado grave de glotonería. Los casos de anorexia del siglo XVI y anteriores se describían como la bendita anorexia ya que la restricción dietética se asociaba preferentemente con la vida religiosa.

Los imperativos de salubridad del siglo XX, presentes en la preocupación por imponer una alimentación más ligera, han ido de la mano de un nuevo ideal de belleza. El imperativo de valerse de las dietas para adelgazar, producto de este cambio de

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

mentalidad que comienza a observarse particularmente en el período de entreguerras, acaso sea uno de los medios de disciplina fundamentales de las sociedades contemporáneas y, en particular, de las mujeres menores de cuarenta años.

Esta obsesión ha provocado una proliferación de dietas y remedios adelgazantes accesibles a cualquier persona y cuya utilización indiscriminada puede provocar a menudo serias complicaciones.

La información de remedios y dietas para adelgazar se amplía día a día y procede de prensa, revistas especializadas y divulgativas, libros que tratan sobre el tema y también folletos publicitarios recogidos en herbolarios y farmacias.

Antes de entrar a estudiar monográficamente este apartado, vamos a realizar una serie de consideraciones en cuanto a las dietas de adelgazamiento. El estado actual de la ciencia nos indica, como ya se ha comentado, que una dieta de adelgazamiento ha de ser la consecuencia de un menor consumo calórico en relación con el gasto y hoy se sabe que debe conseguirse mediante una serie de condiciones:





1. Que esta disminución ha de hacerse hasta alcanzar el peso adecuado y luego mantenerlo durante toda la vida. Es cierto que en esta afirmación cabe hacer dos matizaciones. La primera será que, lógicamente, la dietas de adelgazamiento serán de mayor intensidad en el período en el que se quiera perder peso para llegar al que corresponda de acuerdo con los índices marcados como, por ejemplo, el IMC. Ahora bien, una vez obtenido éste, la dieta de mantenimiento, aunque menos estricta, ha de ser para siempre, para ello se deben conseguir cambios permanentes en los hábitos alimentarios que ayuden a mantener el control del peso.
2. Que el menor aporte calórico vaya acompañado de un incremento en la densidad de nutrientes, es decir, que la disminución de las calorías no suponga una concomitante disminución del resto de nutrientes, lo que originaría verdaderas carencias.
3. Que la planificación de una dieta de adelgazamiento se realice sobre las bases del conocimiento de la ingesta calórica previa habitual del individuo al que va destinada. No hacer una valoración de la misma puede conducir a programar dietas cuyo contenido calórico sea mayor que el que se venía consumiendo. Es bien sabido que hay personas que mantienen sus condiciones ponderales con dietas de 4000 kcal mientras que otras no adelgazan con 1500 kcal.
4. Que la dieta programada esté de acuerdo, hasta donde sea posible, con los hábitos alimentarios del individuo a quien va dirigida y produzca placer o, al menos, no debe producir rechazo lo que haría difícil su seguimiento, aún cuando es obvio que al ser la grasa el principal agente palatable y también la principal fuente de energía, la pérdida de placer puede llegar a dificultar la pérdida de peso.
5. En algunos casos no es conveniente realizar una dieta de adelgazamiento, por ejemplo, en el proyecto HALE se vio que en el grupo de personas de edad estudianta, en principio, la pérdida de peso era predictiva de una menor supervivencia (Bogers RP y col, 2005).

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

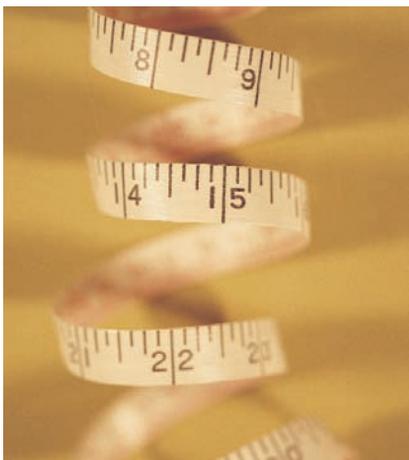
Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Por otro lado, a la hora de describir o criticar una dieta de adelgazamiento no se puede olvidar el efecto psicológico de la misma, es decir, en muchas ocasiones actúa simplemente como un placebo. De hecho, algunas dietas, por supuesto sin decirlo, se basan en dicho efecto que, en definitiva, no es más que un truco- y en este caso este calificativo no es necesariamente peyorativo- para lograr un adelgazamiento que sigue los principios de la termodinámica. Así, mediante una dieta repetitiva y monótona a base de una única clase de alimentos, se puede lograr disminuir la ingesta lo que, indudablemente, supondría un menor consumo de calorías pero, como ya se ha comentado, esta disminución iría acompañada de déficits o desequilibrios de los nutrientes necesarios dando lugar a estados carenciales y patologías. Este aspecto es el que básicamente va a ser analizado en la mayoría de las dietas que se van a describir en nuestro trabajo junto con la literatura de la que las mismas se rodean y a las pretendidas acciones fisiológicas con que tratan de sustituir los medios con los que se llega a una disminución de la ingesta. En definitiva, lo que postulamos es que no haría falta seguir ninguna de estas dietas concretas y "con nombre propio" ya que un balance energético negativo y una dieta equilibrada en nutrientes es la única manera sensata y existente, hoy por hoy, de disminuir y mantenerse en el peso adecuado.



Aunque en este apartado se van a incluir las "fórmulas dietéticas" para adelgazar, éstas, lógicamente, encajan dentro del criterio científico básico disminuyendo la ingesta calórica con un contenido en nutrientes adecuado, y por tanto, no tienen nada de mágicas. El problema de este tipo de preparados, como luego comentaremos, es la tendencia a que puedan dar lugar a un consumo prolongado, aunque la mayoría de ellas



aconsejan que se consuman en ciclos, tratando de completarlos con las dietas habituales. Además, con este tipo de dietas no se logra cambiar o corregir unos hábitos alimentarios incorrectos que es, en definitiva, la mejor forma de disminuir de peso definitivamente.

De cualquier manera, todo lo que se ha dicho hasta aquí y lo que se comentará en este trabajo se refiere a personas sanas no obesas pues la obesidad es un trastorno clínico y, como tal, debe ser el especialista quien dirija al enfermo y el encargado de programar la dieta ajustada según las características del paciente.

## 2.2 Bases nutricionales para un correcto adelgazamiento

El sobrepeso es un estado en el cual las reservas de energía, principalmente en forma de grasa, son excesivas respecto al peso adecuado, considerando éste como el que da lugar a una mayor expectativa de vida. El organismo humano no es una excepción a las leyes universales de la energética y esta situación sólo puede producirse cuando la cantidad de energía ingresada con la dieta es mayor que la gastada como actividad física, tasa metabólica basal y acción termogénica de los alimentos. Por tanto, y volviendo a la idea ya subrayada en la introducción de este capítulo, la situación de sobrepeso u obesidad no puede corregirse a menos que el balance se invierta, logrando que el gasto energético del individuo sea mayor que el ingreso (Garrow, 1988).

### SOBREPESO

"Incremento del peso corporal  
(>10% adecuado)  
por encima de un estándar definido  
con relación a la altura"

### OBESIDAD

"Exceso de grasa corporal  
(>20% del adecuado)  
acumulada en el tejido adiposo  
como consecuencia de un  
balance positivo de energía"

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

A modo de resumen, las características de una buena dieta para perder peso deben ser:

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

### PRINCIPIOS BÁSICOS DE LAS DIETAS ADELGAZANTES

1. Proporcionar menos energía que la necesaria para mantener el peso corporal
2. Suministrar las proporciones adecuadas de todos los nutrientes
3. Ser aceptable por los pacientes (palatable, asequible, etc)

Como señala Garrow (1994), si no se cumple el primer requisito, no se podrá reducir peso; si no se cumpliera el segundo de ellos, el resultado a largo plazo sería una malnutrición y, en caso de incumplirse el tercero, no se va a seguir la dieta.

Por todo lo anteriormente comentado, las bases para el diseño de una dieta de adelgazamiento correcta debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Conocer la dieta habitual del individuo para poder establecer el déficit calórico según la ingesta previa de energía.
- Conocer los hábitos alimentarios. Es importante la información sobre el status económico y familiar, el modelo usual de comidas y las preferencias y aversiones para poder hacer una elección específica de los alimentos ya que, cuanto más variada y parecida a la habitual del individuo sea la dieta, mejor será aceptada.
- Orientar sobre el valor nutritivo de los alimentos.
- Apoyo psicológico.



- Fragmentar la ingesta diaria. La distribución fragmentada en varias comidas del total de alimentos que componen la dieta es muy importante. En primer lugar, para evitar periodos prolongados de ayuno que pudieran provocar un hambre intensa, posibles atracones y comportamientos compulsivos. Una buena dieta es aquella en la que no se llega muy hambriento a la siguiente comida. Por otra parte, no se puede olvidar que el gasto por la acción termogénica de la dieta y por los procesos digestivo y metabólico, aunque proporcional a los alimentos que se ingieran, es superior si la ingesta total de energía se distribuye a lo largo del día.

La base ineludible de una dieta de adelgazamiento es disminuir su contenido en grasa porque, automáticamente, se convertirá en hipocalórica ya que, como es sabido, el valor energético de la grasa es 2,25 veces mayor que el de las proteínas o hidratos de carbono.

La formulación de una dieta de adelgazamiento, que debe tener menos energía pero igual concentración del resto de los nutrientes, no es fácil y requiere de experiencia e imaginación, por la dificultad que conlleva vehicular en una pequeña cantidad de alimentos todos los nutrientes y, por tanto, es necesario que los alimentos que formen parte de una dieta de adelgazamiento tengan una alta densidad de nutrientes, por supuesto y suprimir o restringir el alcohol. Debido a que este tipo de alimentos son limitados y dada la necesidad de que estas dietas sean variadas para poder ser aceptadas, es en muchas ocasiones necesario tener en cuenta la utilización de suplementos o complejos mineral-vitamínicos personalizados para su diseño.



Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

En algunas ocasiones existen ayudas didácticas para conseguir la disminución de energía; por ejemplo la "Dieta de los Nutripoints" que se basa en evaluar todo lo que se come dándole una puntuación, los nutripoints, facilitando el diseño de la dieta hipocalórica. Según sus autores (Vaterbedian & Mathews, 1991), los alimentos con una alta densidad de nutrientes y pocas calorías, tienen muchos nutripoints positivos, mientras que el azúcar, alcohol o alimentos muy calóricos pero con baja densidad de nutrientes por unidad de energía tienen muchos nutripoints negativos. Es necesario compensar los nutripoints positivos y los negativos y alcanzar 100 al día.

El ejercicio es un buen medio de prevenir la ganancia de peso. Aparte de su valor intrínseco (movilidad, agilidad, función cardíaca), un pequeño exceso en la ingesta puede ser compensado con un pequeño incremento de la actividad física. El valor del ejercicio es, sin embargo, controvertido para perder mucho peso aunque está bien establecido en el tratamiento de personas moderadamente obesas con buena salud. Hay que recordar, solamente, que el ejercicio es la otra gran variable en el gasto energético y que este gasto es proporcional a la duración del mismo y al peso del sujeto. Es decir, una persona con sobrepeso gasta más energía para una misma tasa de actividad que una delgada. Por otro lado, el ejercicio es la única forma en la que el individuo puede influir voluntariamente y sin necesidad de fármacos en el incremento del gasto.





## 2.3 Fórmulas dietéticas como coadyuvantes de las dietas de adelgazamiento

Las fórmulas dietéticas consisten en reemplazar toda la dieta (dieta rápida) o una comida (dieta progresiva) por un preparado comercial (en forma de presentación variada: batidos, galletas, consomé, chokolatinas, natillas e incluso en forma de sándwich) que aporta suficiente cantidad de nutrientes pero con un bajo contenido energético, entre 600–900 kcal/día según las diferentes marcas. Existen más de 20 firmas que comercializan este tipo de preparados que tienen una gran aceptación entre las mujeres, especialmente durante primavera y verano y su uso está tan extendido que pueden adquirirse, en ocasiones, de modo indiscriminado, en cualquier canal de distribución.

Estas fórmulas pueden ser nutricionalmente correctas cubriendo las necesidades de nutrientes, sin embargo, suelen ser preparados muy ricos en fibra, que por su alto poder saciante reducen la sensación de apetito, lo que podría disminuir la biodisponibilidad de algunos nutrientes. Pueden presentar además varios problemas:

Son monótonas y totalmente alejadas de los hábitos alimentarios de la persona. Por ello, es necesario que se integren en un proyecto dietético global pues se podrá perder peso pero no se logrará modificar los hábitos inadecuados. Tampoco podemos olvidar el semi-vacío legal que ha rodeado a este tipo de productos respecto a algunos de los aspectos nutricionales. Afortunadamente, la directiva 96/8 CE de la Comisión de 26- Febrero-96 se ocupa de los *alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso*, marcando estas directrices, lo cual indica la preocupación que existe en la Unión Europea hacia el problema del adelgazamiento incontrolado.

## 2.4 Clasificación de las dietas estudiadas

La información de remedios y dietas para adelgazar que vamos a comentar, se amplía día a día, procede de prensa, revistas especializadas y divulgativas, Internet,

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

libros que tratan sobre el tema y folletos publicitarios recogidos en herbolarios y farmacias.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Existen sistemas para todos los estilos y gustos; se han encontrado más de 60 dietas específicas distintas, además de todas aquellas combinaciones de alimentos o menús a los que se atribuye la cualidad de adelgazar y que, prácticamente en cada revista y cada mes, se nos presentan.

Aunque la clasificación de las dietas encontradas puede hacerse desde múltiples y variados puntos de vista (características de sus componentes, efecto conseguido, procedencia, composición, etc.), se ha elegido como criterio para su clasificación, el fundamento al que atribuyen su eficacia. Así, se podrían dividir en diversos subgrupos:

2.4.1. Dietas hipocalóricas desequilibradas

2.4.2. Dietas disociativas

2.4.3. Dietas excluyentes

2.4.4. Dietas psicológicas

2.4.5. Otras (monodietas, dietas líquidas, "dietas sin fundamento")

### 2.4.1 Hipocalóricas desequilibradas

Hay una serie de dietas, con nombre propio que, de hecho, contienen un bajo contenido en energía y son desequilibradas.

Entre ellas se encuentran las dietas de: la clínica Mayo, toma la mitad, Victoria Principal, gourmet, cura Waerland, dieta cero o ayuno terapéutico.



### Dieta de la Clínica Mayo

En primer lugar, hay que señalar que esta dieta no tiene nada que ver con la prestigiosa clínica, pero utiliza su nombre con el fin de obtener prestigio y seriedad. Es muy baja en calorías: aporta 600-800 kcal y se caracteriza por un elevado consumo de huevos (de 4 a 6 al día) y la exclusión absoluta de productos lácteos. El menú tipo de esta dieta consistiría en un desayuno compuesto por té o café, un pomelo y dos huevos duros (1ª semana) y una tostada (2ª semana).

Las comidas se componen de 2 huevos duros o carne con verdura (apio, tomates y pepinos). El té y café son las únicas bebidas autorizadas.

Es una dieta muy desequilibrada que puede provocar un grave *déficit de calcio*, ya que no llega a cubrir ni siquiera el 30% de las ingestas recomendadas (IR). Por supuesto tampoco sería recomendable para personas con elevados niveles de colesterol.

### Dieta toma la mitad

Tras un lema tan simple como es "coma la mitad", mucha gente ha adelgazado pero, al mismo tiempo, ha reducido a la mitad las ingestas de todos los nutrientes, lo que a largo plazo podría conducir a numerosos déficits. Se ha comprobado que con menos de 2000 kcal es poco probable que se puedan cubrir las IR para muchos nutrientes. El consumo prolongado de este tipo de dieta debería ir siempre acompañado de una suplementación vitamínica y mineral.

### Dieta de Victoria Principal

Programada para siete días, y con el fin de perder 4-5 kg, es una dieta muy baja en calorías pues está compuesta de ensaladas. Su autora, una conocida actriz de cine cuyos conocimientos en nutrición desconocemos, aconseja no realizar la dieta durante la menstruación.

### Dieta gourmet

Inspirada en la dieta mediterránea y diseñada por un grupo de dietistas y cocineros de un centro de salud y belleza italiano, ha sido elaborada con la intención de

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

hacer adelgazar a sus clientes sin excesivos sacrificios. Puede definirse como una dieta hipocalórica para paladares exquisitos, diseñada a base de ensaladas exóticas, pollo a la sal, mariscos, ensalada de carne de cangrejos, carpacho de carne cruda al apio blanco, etc. No hay que abusar del pan (40 g/día, 10 palitos o 8 biscotes) y consumir raciones pequeñas. Sus creadores afirman que con un poco de ejercicio y estas exquisiteces se podrán perder hasta 4 kilos en una semana.

Como es comprensible, el factor económico juega un papel fundamental en esta dieta no sólo por el precio de sus ingredientes, sino también por el coste del curso acelerado de cocina que deberán hacer muchas personas antes de comenzar a realizarla.

### La cura Waerland

Una cura de hambre muy drástica es la que propone Ake Waerland, algunos autores la denominan como "sauna para el estomago y el intestino", y que consiste en que durante dos días no se puede tomar otra cosa que agua fresca de manantial, patatas, apio, semillas de lino y hortalizas. Supone un consumo calórico total que no supera las 600 kcal.



### Dieta cero o ayuno terapéutico

La dieta hipocalórica extrema sería la dieta cero en la que, como su nombre indica, no hay que comer nada, habitualmente conocida como ayuno terapéutico o ayuno total. Podría considerarse como un método verdaderamente heroico para perder peso y, aunque su eficacia es indudable en sujetos con obesidad mórbida, puede resultar peligroso e incluso mortal, como consecuencia de pérdidas proteicas y de electrolitos. Existen casos en la literatura de muertes por ayunos prolongados causadas por una debilidad del músculo cardíaco (Garrow, 1988) por lo que, por supuesto, es una medida que nadie debería de adoptar sin la consulta del especialista. Sin embargo,



un estudio reciente demuestra que más de un 5% de las mujeres americanas utilizan el ayuno drástico cuando quieren perder peso (Serdula y col, 1994).

Por otra parte, en el ayuno, la rápida disminución de peso que se produce es consecuencia de una pérdida de masa magra junto a la grasa en la primera etapa. Además, se ha comprobado que, en personas obesas, la ganancia de peso al suspender el tratamiento es muy rápida (Bouchard, 1991).

El ayuno total, cuando se realice, debe ser siempre sin privación de agua pues aunque el ser humano puede afrontar hasta 60 ó 70 días sin consumir alimentos, sin agua la muerte se produce en pocos días (Grande Covián, 1993). A continuación, se resumen los efectos secundarios de una restricción energética drástica:

### Efectos secundarios de una reducción energética drástica:

<b>TRASTORNOS METABÓLICOS</b>	<b>ALTERACIONES GASTROINTESTINALES</b>
Cetosis	Náuseas
Crisis de gota	Vómitos
Acidosis láctica	Diarreas
<b>ALTERACIONES CARDIOCIRCULATORIAS</b>	<b>ALTERACIONES DERMATOLÓGICAS</b>
Arritmias	Sequedad del pelo
Hipotensión ortostática	Fragilidad de uñas
	Pérdida de cabello
<b>TRASTORNOS NEUROPSÍQUICOS</b>	
Intolerancia al frío	
Insomnio	
Ansiedad	
Irritabilidad	
Depresión	
Distorsión de la imagen corporal	

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

En general, las dietas hipocalóricas, si son desequilibradas, no son inofensivas, pueden dar lugar a una serie de alteraciones. Provocan un efecto rebote que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular (NIH, 1993). Por otro lado, suelen ser monótonas y su principal peligro es que es muy difícil cubrir las necesidades de todos los nutrientes consumiendo menos calorías de las necesarias (Fishler & Drenick, 1987). Además, es bien sabido que al reducir la cantidad de energía, el organismo también reduce su gasto metabólico basal. También se ha demostrado que las dietas con un contenido muy bajo en calorías pueden ocasionar una hipoglucemia reactiva e intolerancia a la glucosa cuando los sujetos son sometidos a una sobrecarga de la misma, e incluso complicaciones más serias como arritmias cardíacas (NIH, 1993). Otras complicaciones pueden ser problemas gastrointestinales, malestar general, mareos, intolerancia al frío, sequedad en la piel, caída del pelo, contracturas musculares, amenorrea, insomnio, ansiedad, irritabilidad y depresión.

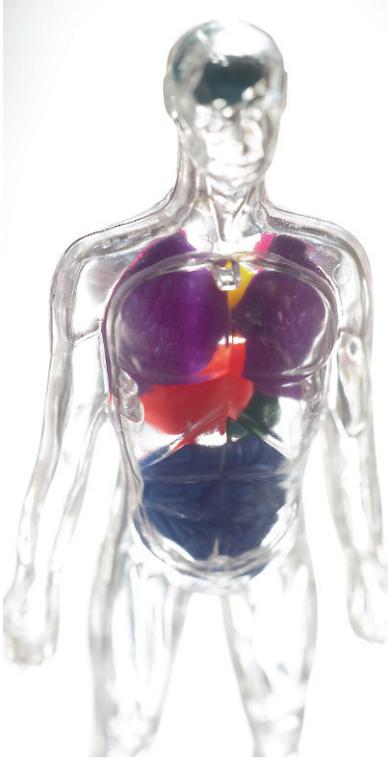
Otro problema del consumo de dietas hipocalóricas es que su utilización de modo crónico es un factor de riesgo para la aparición de trastornos alimentarios tan frecuentes en nuestras sociedades desarrolladas como la anorexia nerviosa y la bulimia (Story et al, 1991).

### 2.4.2 Disociativas

Se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismos sino al consumirse según determinadas combinaciones, por lo que se puede comer de todo pero no durante la misma comida. Estas dietas reniegan de las calorías e incluso pretenden desafiar el primer principio de la termodinámica. No limitan la ingesta de alimentos energéticos sino que tratan de impedir la absorción y utilización de la energía y nutrientes procedentes de los mismos y ello dicen conseguirse no consumiéndolos a la vez (disociación de los alimentos).

Conviene recordar que, generalmente, en los tratados de fisiología, los autores se ven obligados, debido a la enorme complejidad de esta ciencia, a parcelarla, frontierarla y estudiar por separado cada uno de los sistemas que forman y actúan en el





organismo, por ejemplo, en sistemas circulatorio, digestivo, respiratorio, renal, nervioso, etc, lo que podría llevar a pensar que dichos sistemas actúan independientemente cuando en realidad, como es bien sabido, no es así, sino que existe un todo armonizado y en el que tienen lugar las diferentes funciones perfectamente sincronizadas e interdependientes.

De igual manera, al concretar en el estudio del sistema digestivo y, dada su complejidad, pudiera parecer que los procesos que tienen lugar en el mismo se realizan de manera aislada existiendo una digestión independiente para los diferentes nutrientes, que es lo que preconizan las dietas disociativas. Así, existiría una digestión para los hidratos de carbono, otra para las grasas y

otra para las proteínas, minerales o vitaminas, independientes entre sí, cuando la realidad es que la digestión actúa como un todo y los procesos que la componen están absolutamente armonizados siendo su función, precisamente, digerir una dieta en la que van a aparecer estos componentes conjuntamente. Nuestro digestivo se ha ido adaptando, desde los comienzos del proceso evolutivo hasta nuestros tiempos, a las combinaciones más o menos complejas de distintos alimentos que el hombre viene consumiendo. Los enzimas digestivos encargados de modo específico de hidrolizar los macronutrientes contenidos en los alimentos en moléculas mucho más pequeñas que puedan ser absorbidas - monosacáridos en el caso de los hidratos de carbono, aminoácidos en el caso de las proteínas y ácidos grasos o glicerina en el caso de las grasas, actúan conjuntamente.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

Por otra parte, todas las dietas disociativas podrían criticarse en cuanto a la clasificación que hacen de los alimentos. Así, por ejemplo, se considera al pan blanco como un elemento exclusivamente hidrocarbonado cuando también tiene entre un 7-10% de proteína y cierta cantidad de grasa. La leche no se puede considerar como un alimento exclusivamente proteico, ya que aún la descremada es un alimento mixto, rico en proteínas pero también en hidratos de carbono (lactosa); y en las verduras, aunque en general destaca su contenido vitamínico y mineral, también aparecen hidratos de carbono y proteínas.

Pero el éxito inicial de estas dietas es fácil de comprender, pues "ordenan" los hábitos de personas habituadas a comer desordenadamente y, lo que es más importante, la estimación de su contenido calórico indica que la mayoría de ellas se podrían clasificar en el apartado de hipocalóricas. Las dietas disociadas podrían conducir a deficiencias temporales, aunque en realidad la disponibilidad de nutrientes no suele verse excesivamente afectada. Se puede decir que la reducción de la ingesta calórica en la dieta es la responsable de la pérdida de peso, independientemente de la composición en macronutrientes de ésta (Sacks FM y col, 2009).

Dentro de ellas se pueden incluir: Dieta disociada de Hay, régimen de Shelton, dieta del ejército israelí, de Montignac, de las tres columnas, la anti-dieta, dieta de Rafaella Carra, de Kohnlechner, de Marianne Laconte.

### Dieta disociada de Hay

Es la pionera y la precursora de todas ellas pues apareció en los años 20. Se basa en que las proteínas y los hidratos de carbono no pueden ingerirse simultáneamente, ya que no pueden ser digeridos y asimilados juntos, pues las proteínas requieren para su digestión un medio ácido, y los hidratos de carbono, un medio alcalino. Establece una serie de incompatibilidades que, según su autor, son las que hacen aumentar de peso.

En principio, la dieta Hay es un buen ejemplo de un sistema dietético inofensivo pero basado en conceptos completamente erróneos. Cualquiera que tenga un cono-



cimiento elemental de la fisiología de la digestión sabe que nuestro aparato digestivo es capaz de digerir sin la menor dificultad los innumerables alimentos que contienen proteínas e hidratos de carbono en las más variadas proporciones. La digestión de las proteínas comienza en el medio ácido del estómago y continúa en el medio alcalino del intestino. La fase final de la digestión proteica y de los hidratos de carbono se verifica simultáneamente en el medio alcalino del intestino. Además, los enzimas encargados de las distintas actividades digestivas son exquisitamente específicos y nada indica que los que actúan sobre las proteínas sean menos activos en presencia de hidratos de carbono y viceversa.

### Régimen de Shelton

Realiza la división de grupos de alimentos por comidas: en el desayuno consumir lácteos, en la comida carnes y en la cena verduras. Este régimen también se puede clasificar dentro del apartado de las dietas hipocalóricas.

### Régimen de Antoine

Cada día está dedicado a un grupo de alimentos, durante el cual se puede tomar la cantidad que se desee de los alimentos de dicho grupo con la única condición de no mezclarlos con otros alimentos. Ej: los lunes sólo carne, la cantidad que se desee; los martes, verduras; los miércoles, sólo huevos, etc. Este régimen debe realizarse durante una semana y se debe repetir una vez al mes. Promete una pérdida de 3-4 kilos por semana.

Es una dieta disparatada y carente de toda base científica que, finalmente, resulta bastante hipocalórica. Pero puede llegar a deteriorar el funcionamiento normal del intestino ya que el régimen incluye días en los que prácticamente no hay aporte de fibra o hidratos de carbono (como el día a carnes) y otros con una sobrecarga de los mismos.



Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

### Dieta del ejército israelí

Muy similar a la anterior y basada también en el principio de disociación, es otra dieta que puede presentar riesgo. Consiste en "sobrevivir" durante períodos consecutivos de dos días, comiendo un único tipo de alimento: dos días sólo queso, dos días ensaladas, dos carne de ave, etc. Es una dieta monótona y, considerando la alta actividad realizada por el ejército israelí, estamos seguros que no ha sido diseñada ni consumida por él.

### Método para adelgazar de los Doctores Eades

Este método se basa en que el organismo *se equilibra o desequilibra dependiendo de la combinación de alimentos que llevemos a nuestra mesa, y que hay que combinarlos adecuadamente para que adelgacen en lugar de engordar.*

### Dieta de Montignac

La idea fundamental es evitar las mezclas de lípidos e hidratos de carbono eliminando todos aquellos alimentos que en su composición tengan estos dos macronutrientes (por ejemplo, la leche, excepto la desnatada).

Limita las fuentes de aporte glucídico estrictamente a los alimentos ricos en fibra. Prohíbe el azúcar, el pan (excepto el integral, en el desayuno), patatas, pastas y arroz.

La fruta debe consumirse sola pues si se consume con lípidos o proteínas queda retenida en el estómago y no es digerida; al contrario, por efecto del calor y la humedad se fermentará, perderá sus vitaminas y alterará el metabolismo de las proteínas. La fruta al final de las comidas puede ser considerada como un verdadero "veneno".

Es un régimen basado en premisas falsas, como que la causa de un exceso de peso es en todos los casos un funcionamiento defectuoso del páncreas. Si éste cumple su función secretará dosis de insulina necesaria para tratar la glucosa; si está en mal estado provocará un hiperinsulinismo, transformando la glucosa en grasas de reservas. Como es sabido, para personas sanas que quieran perder algunos kilos de peso, existen mecanismos homeostáticos que regulan toda la funcionalidad hepática y pancreática y que nada tienen que ver con el desarrollo de obesidad.





Actualmente esta dieta vuelve a estar de moda, ya que su autor Michel Montignac, afamado hombre de negocios, ha publicado un nuevo trabajo, durante el año 2008, basándose en las mismas bases erróneas.

**Dieta de las tres columnas**

Divide los alimentos en tres grupos: el grupo I incluye alimentos fundamentalmente proteicos, carnes de todo tipo, pescados, mariscos, huevos, lácteos, frutos secos; el grupo II té, verduras, aceite y mantequilla, agua y el grupo III, fundamentalmente alimentos ricos en hidratos de carbono: pan, harina, patatas, arroz, azúcar, chocolate, etc. Se puede comer de todo sin combinar alimentos de los grupos I y II.

GRUPO I	GRUPO II	GRUPO III
Carnes	Té	Pan
Pescados	Verduras	Harina
Mariscos	Aceite	Arroz
Huevos	Mantequilla	Azúcar
Lácteos	Agua	Chocolate
Frutos secos		Patatas

**La antidieta**

Esta dieta se puede encuadrar también dentro de las dietas disociadas ya que se basa en el principio de que lo importante no es sólo lo que se come sino también cuando y en qué combinaciones, por lo que pertenece al tipo de dietas disociativas en las que los hidratos de carbono y las proteínas no se consumen juntos y la grasa se utiliza con sobriedad. Además, tiene en cuenta una serie de ciclos naturales del cuerpo:

**DE 14 H A LAS 22 H:  
APROPIACIÓN  
(INGESTIÓN Y DIGESTIÓN)**

**DE LAS 22 H A LAS 6 H:  
ASIMILACIÓN  
(ABSORCIÓN Y USO)**

**DE LAS 6 H A LAS 14 H:  
ELIMINACIÓN  
(DE DESECHOS CORPORALES Y  
RESTOS DE ALIMENTOS)**

Introducción

Diets de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Diets, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

Según los autores de la anti dieta, para rebajar de peso "el secreto reside en liberarse de los desechos tóxicos, ya que una situación de toxemia en el sistema constituye la base para ir ganando peso en forma excesiva. Los excesos de toxinas corporales son los precursores de la obesidad. La primera manera en que se produce la toxemia es por mediación del proceso de metabolismo. Las células viejas son tóxicas y deben ser retiradas del sistema tan pronto como sea posible mediante cuatro vías de eliminación: intestino, vejiga, pulmones y piel. Mientras haya una cantidad suficiente de energía a disposición del cuerpo, los desechos serán eliminados. La segunda forma es por subproductos de alimentos que no han sido adecuadamente digeridos. Nada favorece tanto al ciclo de apropiación como la adhesión estricta a los principios de la adecuada combinación de alimentos. El estómago humano no es capaz de digerir más de un alimento concentrado a la vez".

Según los autores de la anti dieta hay otros principios que ayudan a eliminar toxinas y que nos permiten perder peso:

- "Alimentos con alto contenido en agua: sólo 2 alimentos responden a esta exigencia -frutas y verduras-. Cualquier otro alimento puede considerarse concentrado (se ha eliminado el agua). Nuestro cuerpo es 70% de agua". Por eso, según los autores de la anti dieta, "la dieta debe estar constituida por un 70% de frutas y verduras y 30% de alimentos concentrados: pan, carne, lácteos, legumbres. No basta con beber agua, que además si es ingerida durante las comidas ejerce un efecto debilitante, ya que en el estomago hay jugos digestivos que están actuando sobre la comida. Si al comer se bebe agua, se diluyen estos jugos y se impide una correcta digestión de los alimentos".

Entre otras orientaciones de la anti dieta, sin ningún tipo de justificación científica, están las siguientes: "si se tiene hambre se puede comer fruta 3 horas después del almuerzo ó 3 horas después de la cena". "Es importante usar aderezos y condimentos que no lleven aditivos, conservantes químicos, azúcar o glutamato pues estos sólo agregan toxinas al cuerpo". "Evitar vinagre: es un fermento que suspende la





digestión salival y retarda la digestión de almidones". "Sólo consumir pan hecho de harina integral".

También se cuestiona la utilidad de los lácteos y aconseja el consumo de otros alimentos que contienen calcio: verduras de hoja verde, nueces crudas, semillas de sésamo.

### Dieta de Raffaella Carra

Se basa en no mezclar jamás hidratos de carbono y proteínas y con ideas pintorescas, como que todo lo que se consuma antes de las 8 de la mañana (límite improporrible) no va a engordar; así, se puede tomar un succulento desayuno con pastas, azúcar, pan, mantequilla, mermelada, fruta, café, huevos, jamón, yogur, chocolate, en resumen, todo lo prohibido, pero es fundamental acabar el desayuno antes de las 8 de la mañana. También mantiene otras ideas infundadas como que la fruta debe ingerirse como mínimo 2 horas antes ó 2 horas después de las comidas para que no engorde.

### Dieta de Kohnlechner

Basada en la teoría de que los lípidos por sí solos no hacen engordar sino únicamente cuando se toman al mismo tiempo que los hidratos de carbono, por lo que prescinde del azúcar y todo lo dulce y restringe el consumo de hidratos de carbono a un 10% del total calórico, ingiriéndose sólo con el desayuno en forma de panecillos. Esta dieta también la podríamos encajar, por tanto, como una dieta excluyente, de las que luego se hablará.

### Dieta de Marianne Laconte

Su lema es "adelgace sin privarse de calorías". En esencia, indica que no se deben mezclar jamás en una misma comida féculas y proteínas o azúcares y frutas.

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 2.4.3 Excluyentes

Se basan esencialmente en eliminar de la dieta algún nutriente. Desde un punto de vista teórico, el hecho de que una dieta suprima determinado alimento no supone ningún problema ya que lo que el individuo necesita es energía y nutrientes y estos se pueden conseguir a través de las más variadas combinaciones de alimentos así, si no obtuviéramos la proteína de los alimentos de origen animal se podría suplir a partir de la de leguminosas, aunque sería necesaria una mayor cantidad de las mismas para cubrir los requerimientos. Sin embargo, el hecho de eliminar un nutriente es contrario a su propia definición: "sustancia que el organismo necesita y no puede sintetizar, por lo que debe ser aportada por la dieta, y cuya carencia producirá una determinada patología que sólo se corregirá administrando dicho nutriente". Por tanto, una dieta basada en la exclusión de un nutriente no tiene justificación desde el punto de vista nutricional y sí, por el contrario, ocasionará graves problemas de salud que conducirían, si la situación se prolonga, a la muerte irreversiblemente. Dentro de este apartado se pueden diferenciar tres grupos:

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

#### A. RICAS EN GRASA Y SIN HIDRATOS DE CARBONO (CETOGÉNICAS)

Dieta de Atkins  
Dieta de Pemmington  
Dieta Lutz  
Dieta de South Beach

#### B. RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO, SIN PROTEÍNA NI GRASA

Dieta del Dr. Haas  
Dieta de Ornish  
Dieta del Dr. Pritikin

#### C. RICAS EN PROTEÍNA, SIN HIDRATOS DE CARBONO NI GRASA

Régimen de Scardale  
Dieta de Hollywood  
Dieta de Cooley  
Dieta de la Universidad de Sao Paolo  
Dieta de la zona  
Dieta de la proteína líquida  
Dieta de los astronautas  
Dieta de la última oportunidad



### A. Dietas cetogénicas. Ricas en grasas, sin hidratos de carbono.

Entre estas dietas podemos mencionar la de Atkins, de Pemmington, de Lutz, de South Beach, ...

#### Dieta de Atkins

A pesar de ser la más famosa e imitada de este tipo de dietas, la dieta Atkins no es ni mucho menos original, pues su precursora, la "Dieta de Banting", procede del siglo pasado (1863). Es una dieta cetogena que consiste en reducir al máximo el consumo de hidratos de carbono (cereales, féculas, leche y derivados -por la lactosa, excepto el queso y la nata- legumbres, azúcar y productos azucarados) pero sin marcar ninguna limitación sobre lípidos (margarina y aceites) y proteínas.

Un día de la dieta Atkins consistiría en:

**DESAYUNO:** compuesto por huevos con jamón o tocino, tortilla, pescado ahumado y un filete.

**COMIDA:** bistec con ensalada, asado de cerdo con verduras, trucha con espinacas, filete de ternera recubierto de queso y tomates rehogados.

**CENA:** pollo asado con ensalada, chuleta de cordero con guisantes, cóctel de gambas con mantequilla.

Además, se deben hacer 6 pequeñas comidas o "tentempiés", cada 3 ó 4 horas. Todos los alimentos deberán contener alguna cantidad de proteína. No debe omitirse el desayuno.

Se debe reducir la ingestión de cafeína (café y cola): como máximo 3 cafés al día. Eliminar el alcohol, "actuaría como hidrato de carbono, impidiendo la movilización de la grasa".

Se debe realizar el máximo ejercicio posible.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

Si analizamos su perfil calórico, el 67% de la energía procedería de las grasas, un 30% de las proteínas y sólo un 3% de los hidratos de carbono, lo que se aleja en gran medida del perfil ideal recomendado para una dieta equilibrada. Sería altamente hipercolesterolemica.

Según Atkins, la dieta a base de grasas estimula la secreción de acetona y de movilizadores de las mismas, suprimiendo la sensación de hambre y provocando una disminución de peso. Como ejemplo, se fundamenta en la imposibilidad de que los lípidos se transformen en grasas de reserva sin un aporte glucídico. Su principio es el siguiente: "cuanto menor disponibilidad tenga el organismo de los combustibles más fáciles (alcohol e hidratos de carbono), más plenamente utilizará el combustible de almacenamiento: la grasa orgánica". "Hay que contar los hidratos de carbono en vez de las calorías. En este sentido, en estudios como los llevados a cabo por Yang & Van Itallie (1976) en sujetos obesos comparando una dieta mixta y una dieta con un alto contenido en grasa, ambas del mismo valor energético (800 kcal/día) durante 10 días, se observó una pérdida de peso de 278 g/día para la dieta mixta y 462 g/día para la cetogena. Pero la pérdida de grasa fue la misma para las dos dietas (165 g/día). La dieta con un alto contenido en grasas produjo una mayor pérdida de nitrógeno, además de una mayor pérdida de agua.



Para Atkins "la insulina es la hormona responsable del incremento de peso", "la ingestión de azúcar o de cualquier hidrato de carbono, no hace sino agravar todavía más la insuficiencia de azúcar en la sangre, alterando el ya desequilibrado metabolismo insulínico". "El azúcar es el aditivo alimentario más peligroso del mundo. Nuestra adición más común: puro, blanco y mortífero".

Es decir, considera a la obesidad un trastorno puramente metabólico común que se debe a los hidratos de carbono y olvida por completo que en el 90% de los casos, como ya



hemos comentado, la obesidad es producida por un desbalance energético. Realmente, si analizamos esta dieta se observa que tiene una densidad de nutrientes muy baja y es muy pobre en fibra, por lo que el propio Atkins recomienda consumir megadosis de vitaminas y minerales, lo que él denomina "dieta supervitaminada" ya que las dosis diarias recomendadas no bastan, y la utilización de laxantes para paliar la falta de fibra.

### Dieta de Pemmington

Permite un libre consumo de proteínas y lípidos con una baja ingesta de hidratos de carbono. Es esencialmente cárnica complementada con mantequilla y zumos de fruta.



### Dieta Lutz

Limita los hidratos de carbono, aunque no de manera tan drástica como la dieta Atkins que los excluye totalmente, y aconseja consumir carnes y grasas sin limitaciones. Según Lutz el hombre se ha desarrollado como cazador y carnívoro durante milenios y, por tanto, su metabolismo se ha orientado hacia la nutrición animal por lo que nuestros enzimas digestivos no pueden haber evolucionado. Su obra se titula "Vivir sin pan" ya que, para Lutz, "el elevado consumo de hidratos de carbono al que nos hemos acostumbrado está en contra de nuestra fisiología, y con el consumo habitual de hoy en día se va a producir un exceso de glucosa que puede transformarse en grasa".

Introducción

Diets de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Diets, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### Dieta de South Beach

La dieta de South Beach fue creada por un cardiólogo Arthur Agatston y se basa en los planteamientos de la dieta Atkins, pero realizando menos restricciones. Según su creador esta dieta nos permite perder 3 kilos a la semana sin pasar hambre. Se divide en tres fases, en cada una de ellas existe un lista de alimentos permitidos y prohibidos. En la primera de ellas se excluyen pan, azúcar, arroz, frutas, etc, y poco a poco, en las siguientes fases se van introduciendo algunos de los alimentos restringidos, hasta llegar a la tercera fase, de mantenimiento, en la que la exclusión de alimentos es menor, esta última fase comienza cuando se ha alcanzado el peso ideal y se debe mantener de manera habitual.

#### ¿Por qué las dietas cetogénicas suelen tener tantos seguidores?:

Con estas dietas se puede comer casi todo lo que las demás prohíben y, por el contrario, se puede prescindir de todo aquello que hace a las dietas aburridas (verduras, ensaladas..) y poco palatables, ya que la grasa es el agente palatable por excelencia.

El origen de la pérdida de peso provocada por estas dietas se debe principalmente a una gran pérdida de agua y a una disminución de las reservas de glucógeno, que también se almacena hidratado. Es bien sabido que en el ayuno o cuando la energía de la dieta deriva principalmente de grasa y proteínas existe una pérdida del glucógeno hepático y muscular, que además está hidratado, lo que hace que se pueda conseguir una importante pérdida de peso, de hasta 3 kilogramos, a expensas del mismo y de su agua de hidratación, aunque esta pérdida puede originar un estado de fatiga e incluso una deshidratación relativa. Otra causa de la posible pérdida de peso que producen es que, al cabo de unos días, conducen al aburrimiento entre sus consumidores, lo que hace que el sujeto autolimite el propio consumo de alimentos.

Así, estudios realizados sobre personas sometidas a diferentes tipos de dietas, ricas en grasa o dietas mixtas, demostraron que la pérdida de grasa corporal era muy similar



Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



y por tanto la rica en grasa no produce, como preconiza Atkins, mayor pérdida de la misma que una dieta mixta del mismo valor calórico, pero sí, por el contrario, una mayor pérdida de agua corporal.

Dentro de los principales inconvenientes se encuentra que la dieta cetogénica implica una sobrecarga funcional muy importante para el hígado al producirse en esas circunstancias un gran aumento de la gluconeogénesis para poder suministrar la cantidad de glucosa mínima que el organismo requiere al no ingerir suficientes hidratos de carbono con la alimentación (Cabo, 1995). Pero este proceso va a dar lugar a la producción de una excreción considerable de residuos metabólicos provenientes de la combustión de grasa o desdoblamiento de proteínas (alteraciones metabólicas: acidosis metabólicas). Otra consecuencia común de estas dietas es producir cetosis (aumento de concentración de cuerpos cetónicos en sangre y su eliminación por la orina y de acetona por el aire expirado), de ahí el nombre de **dietas cetogénicas**.

Además, debido al contenido excesivo en grasa de la dieta, es muy frecuente que se produzca un aumento del colesterol sanguíneo, un aumento de ácido úrico y una sobrecarga renal de solutos, a la vez que una disminución en los niveles de potasio, lo que puede provocar indeseables arritmias cardíacas. También pueden originar déficits en varios nutrientes así como falta de fibra e incluso obstrucciones intestinales (Balabansky, 1985). Estas dietas son especialmente peligrosas durante el embarazo por que para el buen desarrollo del feto es muy necesario un metabolismo de hidratos de carbono adecuado.

Se puede concluir que las dietas cetogénicas no tienen ninguna base científica sólida y sí muchos datos en contra de su utilización pues, además, no fomentan unos hábitos alimentarios correctos y, lo que es peor, se ha demostrado reiteradamente su fracaso en mantener la pérdida de peso lograda cuando se vuelve a la alimentación habitual, dando lugar a un efecto rebote, a veces pavoroso.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### B. Ricas en hidratos de carbono, sin proteína ni grasa

Entre estas dietas se recogen: dieta del Dr. Hass, de Ornish, de Pritikin, saciante, detox, del arroz integral, del plátano, Plan F...

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

#### Dieta del Dr. Haas

Un 80% de la energía procede de los hidratos de carbono (cereales, legumbres, hortalizas y frutas) con bajo aporte calórico (excepto si se cae en la tentación de comer tartas, bombones, etc., lo que, por supuesto, invalidaría el sistema del Dr. Haas). Su consumo continuado puede ocasionar carencias vitamínicas y proteicas.

#### Dieta de Ornish

Limita al máximo las grasas, permitiendo que sólo un 10% de las calorías provengan de dicho nutriente, un 20% de las proteínas y un 70% de los hidratos de carbono. Se trata de una dieta prácticamente vegetariana, que elimina la carne y los derivados lácteos. Además, como aspecto controvertido prohíbe el consumo de pescados y nueces pero, por otra parte, considera necesaria la suplementación de la dieta con  $\omega$ -3 para mejorar el perfil lipídico. No limita las calorías, promueve las comidas ricas en fibra y el ejercicio físico junto a la meditación.

#### Dieta del Dr. Pritikin

Dieta de hidratos de carbono extremadamente pobre en grasa, compuesta esencialmente de cereales integrales, frutas y verduras, etc. Sus principales limitaciones son no contener ácidos grasos poliinsaturados y aportar una cantidad de proteína escasa. Además de una dieta hipocalórica, el sistema Pritikin añade un programa adicional de ejercicio con lo que se puede conseguir una mayor pérdida de peso. En América, ha adquirido un gran éxito, hasta tal punto que algunos restaurantes ofertan "menús Pritikin" especiales para quienes desean también fuera de casa permanecer fieles a su dieta.

Dentro de las dietas ricas en hidratos de carbono, también se encuentran las que se fundamentan en un elevado consumo de fibra como, por ejemplo, el **Plan F**, basado en cereales, legumbres, frutas y cereales o la **dieta del plátano** -que consiste en consumir 5 plátanos al día junto con leche desnatada, verduras, ensalada y carne de ave.



Hay que tener en cuenta que un aporte excesivo de fibra puede provocar trastornos intestinales (flatulencia, diarrea) y fenómenos carenciales (disminución de la biodisponibilidad de determinados nutrientes como hierro y zinc). Otro problema de este tipo de dietas, aparte de las posibles carencias nutricionales, especialmente a nivel proteico, es que aunque los hidratos de carbono sacian rápidamente, enseguida se vuelve a tener hambre.

### C. Ricas en proteína, sin hidratos de carbono ni grasas

En general, la reducción del valor calórico de la mayor parte de las dietas de adelgazamiento consiste en una limitación de su contenido en grasas, seguido de los hidratos de carbono, por lo que la mayor parte de dichas dietas tiene un porcentaje de proteínas superior a las dietas habituales. Pero, en concreto, hay un grupo de dietas que aportan cantidades más elevadas con objeto de evitar pérdidas de proteínas corporales.

Se basan en el mayor efecto saciante de las proteínas e incluso en la posibilidad de que su exceso provoque la supresión del apetito al producir una movilización de cuerpos cetónicos. En general, los únicos alimentos permitidos son las carnes y pescados a la plancha junto con ensaladas y verduras. Pueden afectar al hígado y al riñón produciendo una sobrecarga.

Dentro de estas dietas podemos mencionar: régimen de Scardale, dieta de Hollywood, de Cooley...

#### Régimen de Scardale

Inventada por el cardiólogo Hermann Tarnower, de Scardale, en el Estado de Nueva York, es una dieta en la que principalmente se eliminan las grasas. Se apoya en el consumo proteico y es, por tanto, una dieta hiperproteica a base de carne magra, frutas y verduras y, que prohíbe leche, pan, arroz, patatas y dulces. No se puede usar aceite como condimento; está totalmente prohibido el alcohol, leche o zumos de frutas; entre horas, se pueden tomar sólo zanahorias y apio en la cantidad que se desee; no se debe consumir patatas, pasta o pan común, dulces ni helados; el café y té se deben tomar sin azúcar.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Se especifica lo que hay que comer, durante 14 días, no pudiendo hacer ningún tipo de variación. Se puede reducir el peso en un kilo diario, siempre y cuando se haga al pie de la letra. Aporta de 1.000 a 1.200 kcal diarias.

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

### Dieta de Hollywood

Régimen extremo que prescinde de todo tipo de hidratos de carbono y que sólo permite un mínimo de energía, aproximadamente 600 kcal. Aunque hoy en algunas revistas se ha relanzado, es la "tatarabuela" de las dietas ya que su origen se remonta a los años 20. Su publicidad en estas revistas promete pérdidas de 6 kilos en 18 días. Es muy extrema con importantes déficit y puede provocar situación de cetosis y problemas renales.

El análisis del perfil calórico de esta dieta muestra que un 90% de la energía procede de las proteínas, un 10% de la grasa y 0% de los hidratos de carbono, lo cual es disparatado.

Aunque afirma que se debe seguir la dieta estrictamente, no pudiendo intercambiar los alimentos del menú, también incluye un listado de alimentos permitidos y prohibidos:

#### PERMITIDOS

- Carnes magras: pollo –sin piel–, pavo, cordero, vaca y ternera.
- Huevos
- Pescados, blanco o azul: asado, cocido o, "incluso", frito, si se hace con poco aceite.
- Marisco
- Rábanos, pepino, lechuga, berros, endibias, tomates, escarola, espárragos y espinacas.
- Cítricos

#### PROHIBIDOS

- Todas las frutas que no sean cítricos: manzanas, plátanos, peras, uvas, melocotones, fresas,...
- Embutidos: chorizo, salchichón, lomo, mortadelas, chopped,...
- Legumbres: garbanzos, lentejas, alubias.
- Chocolate, dulces, azúcar,...
- Aceites, mantequillas, margarinas,...



### Dieta Cooley

Permite el consumo de gran cantidad de proteínas, pero pocos hidratos de carbono y, a ser posible, nada de grasa lo que eliminaría el aporte de los ácidos grasos esenciales. La dieta contiene menos de 750 kcal durante 10 días, de las cuales el 50% provienen de las proteínas.

### Dieta de la USP (Universidad de Sao Paolo)

A pesar de tener este nombre, dicha universidad no confirma la autoría de esta dieta. Se recomienda seguir una determinada combinación de alimentos durante dos semanas. Es una dieta con un elevadísimo contenido en proteína y apenas hidratos de carbono, así el jamón, los huevos y el café son los tres principales ingredientes.

### Dieta de la Zona

Dieta hiperproteica, con un aporte limitado de hidratos de carbono. Existe un plan individualizado para la persona según su actividad física y su porcentaje de grasa en el cuerpo. El 40% de las calorías deben proceder de hidratos de carbono, 30% de grasas y 30% de proteínas.

### Dieta de la proteína líquida

Esta dieta, que en Estados Unidos ocasionó más de 60 muertes, se basa en el consumo de una sustancia obtenida de la piel de vaca (hidrolizado de proteínas). La hidrólisis de proteínas da lugar a la liberación de los aminoácidos, pero una hidrólisis ácida destruye aminoácidos esenciales como el triptófano. No se sabe la causa certera de las muertes pero alteraciones, principalmente cardíacas, precedieron a las mismas.

### Dieta de los astronautas

Esta dieta se hizo famosa a principios de los años 80. Es una dieta en polvo hiperproteica que se complementa con tabletas y polvos de vitaminas y minerales.

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### Dieta de la última oportunidad

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Otra dieta hiperproteica, peligrosa, es la conocida como "the last chance diet" (la dieta de la última oportunidad), es muy parecida a la anterior y popularizada en América en los años 70, produjo al menos 46 muertes y aunque no fue posible determinar la causa concreta, sí se encontraron alteraciones del ritmo cardiaco, taquicardias y fibrilaciones auriculares.

Realmente, se ha demostrado que las dietas hiperproteicas causan una supresión del apetito debido a la movilización excesiva de grasa y a la formación de cuerpos cetónicos. También se ha demostrado que el elevado efecto termogénico de las proteínas, así como su bajo coeficiente de digestibilidad, reduce las calorías netas utilizables del alimento si se comparan con una dieta equilibrada del mismo contenido calórico. Este efecto producido por la ingestión proteica es debido principalmente al proceso digestivo así como a una energía extra requerida por el hígado para la metabolización de aminoácidos. Aunque desde este punto de vista las dietas hiperproteicas podrían ser válidas, es necesario tener en cuenta otros muchos factores: sobrecarga renal, riesgo potencial sobre el hígado, aumento de los niveles de ácido úrico y depósitos de cristales en las articulaciones, desbalance electrolítico o pérdida del tejido magro. Además, está demostrado que en mujeres postmenopáusicas se podrían acompañar de una disminución en la absorción de calcio, lo que podría contribuir a aumentar el riesgo de osteoporosis. Por otra parte, estas dietas, al disminuir al máximo el consumo de grasa se pueden considerar como poco placenteras.

Finalmente, una dieta hiperproteica y a la vez hipercalórica no tendría ninguna utilidad en la pérdida de peso pues el exceso de proteínas se transforma en grasa en el hígado y se almacena en los depósitos adiposos, es decir, también contribuyen a un aumento de peso, efecto contrario al que se busca con ellas. En resumen, puede afirmarse que no existe ningún experimento serio que demuestre que la cantidad de grasa perdida dependa de la composición y no del déficit calórico de la dieta.





Una estudio, recientemente publicado (Sacks FM y col 2009), sobre el efecto de las dietas con diferente proporción en lípidos, hidratos de carbono y proteínas confirma todo lo anteriormente indicado, no encontrándose diferencias significativas en ningún caso.

### 2.4.4 Psicológicas

Es indudable que en muchos casos la obesidad tiene un componente psicológico claro y, por tanto, estos planteamientos pueden ser útiles cuando la mayor ingesta de alimentos es consecuencia de alteraciones emocionales o psíquicas. Hay que tener en cuenta que a través de estrategias psicológicas se puede conseguir reducir el consumo calórico, aspecto positivo y nada criticable, pero siempre sin olvidar que la disminución en la ingesta no debe repercutir en el resto de los nutrientes, como ya se ha comentado en repetidas ocasiones.

Sin embargo, algunas de las llamadas dietas psicológicas no tienen base psíquica lógica ni desde luego nutricional.

Como ejemplos de algunas dietas psicológicas con nombre propio están las siguientes:

#### Terapia de comportamiento

Trata de controlar los estímulos que rodean a la alimentación como, por ejemplo, comprar los alimentos después de comer, hacer las compras a partir de una lista previamente elaborada, reemplazar las comidas entre horas por el ejercicio, guardar los alimentos fuera de la vista, no dejar los platos sobre la mesa, evitar servir en la mesa, quitar la mesa inmediatamente después de las comidas, etc.

Igualmente, hace hincapié en el control de la ingestión de alimentos: dejar descansar el tenedor entre cada bocado, masticar bien antes de tragar. Reforzar estos comportamientos con ayuda de la familia y de las amistades. Su principal objetivo, además de perder peso, es modificar los hábitos alimentarios, lo que es absolutamente recomendable.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### Dieta de los weight watchers

Tiene su origen en los años 30 como consecuencia de la intuición de una ama de casa americana (Jean Nidetch) que decidió invitar a algunas amigas para darse mutuamente ánimos y seguir juntas una dieta. Es un régimen equilibrado en torno a las 1200 kcal para las mujeres y 1500 kcal para los hombres. Los consejos dietéticos respetan el equilibrio alimentario, aunque con una limitación en la ingesta de grasa. Su eficacia está basada en la terapia de grupo, con control de peso semanal y sesiones de autocritica. Los monitores son antiguos obesos que reciben una formación especial. Podríamos equiparar a los "weight watchers" con los "alcohólicos anónimos". Bien organizados pueden tener resultados satisfactorios en el tratamiento de pacientes obesos (Davidson y Passmore, 1986).

### Psicodieta

Afronta los problemas psicológicos y emotivos que tienen muchas personas relacionados con la comida. Hay diferentes alternativas según las distintas características psíquicas de cada persona y han sido clasificadas en 4 grupos:

- **Regresiva:** dieta a base de alimentos de sabor dulce, indicada para personas que tienen dificultades para renunciar al azúcar y productos dulces.
- **Agresiva:** dieta a base de alimentos crujientes de sabor muy definido, indicada para personas que tienden a canalizar sus tensiones masticando.
- **Defensiva:** dieta ideal para aquellos que buscan en los alimentos una defensa y compensación emocional, al tiempo que energía. Estas personas necesitarían hidratos de carbono, preferiblemente complejos.
- **Depresiva:** dieta basada en platos rápidos, muchas veces preparados, que pueden ser conservados en el frigorífico y consumidos rápidamente, ya que las personas de este grupo no son aficionadas a la cocina.

El objetivo es común en todos los casos: reducir peso sin eliminar totalmente los alimentos que sirven de compensación psíquica.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## Dieta mental

Plan para adelgazar modificando las estructuras mentales ya que el cuerpo obedece a la mente. Basado en la premisa "imagínese delgado, sea delgado". Según su autor, en 21 días podrá conseguir un perfecto control de su peso de manera definitiva.

Son técnicas basadas en la relajación y autoestima como método. Según su autor, hay que imaginarse delgado porque una de las características de la mente subconsciente es traducir a la realidad física las imágenes o dibujos mentales que han sido programados.

### 2.4.5 Otras (monodietas, líquidas y dietas sin fundamento)

#### A. Monodietas o dietas monoelementos

Son dietas que se basan en el consumo de un único tipo de alimento. En general, todas ellas aportan un bajo contenido en energía lo que justifica su posible eficacia que no sería, como preconizan, debida al consumo casi exclusivo de un solo tipo de alimentos. Es decir, la manzana no tiene, en sí, poder adelgazante sino que lo que adelgaza es una dieta sólo a base de manzanas, que es baja en calorías (<1000 kcal) debido al bajo contenido energético de dicha fruta. Aparte de su monotonía, el principal problema de este tipo de dietas es que, si se prolongan, pueden provocar graves estados carenciales ya que es imposible que con un único tipo de alimentos se cubran todas las necesidades en nutrientes. Además, en algunos casos, como las dietas a base exclusivamente de frutas, provocan una sensación de hambre que puede llegar a ser agobiante y dan lugar a efectos gastrointestinales indeseados: vientre hinchado, flatulencia, cólicos intestinales y diarrea.

Dentro de ellas se encuentran: dieta del pollo, del jarabe de arce, de Harrop, de los cereales, de los huevos, del bacón, del chorizo, del pepino, de los cacahuets, dieta del arroz, de la col, del tomate, del queso, de las espinacas, de la cuajada y otras muchas, entre las que describimos las siguientes:

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

### Dieta de la "sopa come-grasa" o sopa mágica

Es quizás la que ha adquirido más fama y seguidores. Se basa en algunas ideas de las dietas disociadas, al prohibir mezclar hidratos de carbono con proteínas pero con un añadido: consumir a diario, como mínimo, dos platos de sopa. Esta sopa "mágica" debe prepararse hirviendo tomates, repollo, pimientos, cebolla, caldo de pollo y mucho apio. Promete una pérdida de, al menos, 5 kilos en una semana, además de reducir el colesterol, rebajar el ácido úrico, eliminar toxinas, y eliminar los líquidos acumulados. En realidad se trata de una dieta hipocalórica y nada equilibrada en nutrientes.

### Dieta del pollo

La mitad de la dieta está constituida por pollo en todas sus variedades de preparación (es la única carne que se puede consumir) y el otro 50% por verduras, ensaladas y frutas.

### Dieta del jarabe de arce

Además de adelgazar se le atribuyen propiedades valiosísimas como curativo de todo tipo de dolencias. Consiste en consumir únicamente una limonada caliente endulzada con sirope de savia, una sustancia semejante a la miel.

### Dieta de la patata

La regla de oro para que esta dieta sea más efectiva es "cuántas más patatas, mejor". Sólo se pueden comer patatas durante dos días y afirma ser una dieta "diurética" y "desintoxicante".



### Dieta de Harrop

Se compone de un litro de leche y 6 plátanos al día. Según sus autores, el consumo de estos dos alimentos juntos aumenta la función tiroidea, lo que no está en absoluto demostrado. Si calculamos su contenido calórico no supera las 1200 kcal.

### Dieta de los cereales

Se le atribuye propiedades embellecedoras.



### Dieta de los huevos

Recomienda consumir 6 huevos diarios, completando la dieta con fruta y ensalada. Esta es una dieta desequilibrada.

### Dieta del bacón o el chorizo

En ambas se recomienda el consumo de grandes cantidades de estos alimentos, que por un mecanismo cetogénico impiden que se ingieran otros productos.

### Dieta del gazpacho

Se anuncia como refrescante y depurativa, promete perder más de cuatro kilos en cinco días.

### Dieta del marisco

Además de cara, es nutricionalmente muy desequilibrada.

### Dieta del pomelo

Se le atribuye la propiedad de devorar grasas, eliminar toxinas y evitar el estreñimiento. Su origen se debe a un excedente agrícola en la producción del pomelo y se basa en consumir durante 2/3 días a la semana sólo esta fruta.

### Dieta de las frutas

Dentro del grupo de las frutas, no sólo el pomelo se utiliza en monodietas. Utilizando las Tablas de Composición de Alimentos (Moreiras y col, 2009) se ha calculado el aporte energético de algunas dietas a base de fruta según la cantidad de alimento que se recomienda consumir.

- **Dieta del melocotón** (4 melocotones en almíbar, 4 yogures y caldos): 830 kcal
- **Dieta de las manzanas** (12 manzanas): 966 kcal
- **Dieta de la piña** (2 kilos): 513 kcal
- **Cura de uvas** (2 kilos): 1.701 kcal

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

### Dieta de la alcachofa

Aunque existen muchas variantes (tomar verdura en forma de zumo inmediatamente antes de las comidas; sustituir el primer plato de comidas y cenas por alcachofas), como monodieta consiste en tomar durante tres días única y exclusivamente alcachofas cocinadas en todas sus variantes posibles. El aporte calórico de 100 g comestibles de alcachofas es inferior a 20 kcal. Sus seguidores afirman que permite que el organismo se desprenda rápidamente del agua y la grasa acumulada en abdomen y caderas.

### Dieta de la galleta

Es una de las últimas dietas de moda, aunque en realidad no es nueva y lleva más de 30 años en el mercado. Consiste en consumir a lo largo del día, 6 "galletas" especiales preparadas a base de pasas, avena, harina de grano integral, arroz, coco y chocolate, cuando se quiera y se tenga hambre junto a una sola comida compuesta por una pieza de pollo y vegetales. Según su creador (Dr. Siegel), las personas experimentan una gran satisfacción y un gran efecto saciante al consumirlas. Realmente si se analiza el contenido calórico de esta dieta no supera las 800 kcal/día, por lo que parece que con este consumo calórico cualquier persona puede perder peso con o sin galletas.

### Dieta del helado

Ningún alimento escapa de la moda de las monodietas. Ésta a base de helados promete pérdidas de 2 kilos en 1 semana.

## B. Dietas líquidas

Renunciar a comer y, en su lugar, sólo beber es otra manera utilizada para intentar perder peso. En sí mismo, esto no sería un inconveniente, incluso las dietas líquidas pueden ser completas, como es el caso de las utilizadas en nutrición artificial. Pero su alto precio las limita a situaciones patológicas, especialmente alteraciones digestivas. Por otro lado, su uso prolongado provocaría una hipofuncionalidad digestiva. Dentro de este sistema, que como su nombre indica consiste en alimentarse únicamente a base de líquidos, podemos destacar:





### Dieta de la cerveza

Consiste en no tomar más que cerveza (2,5 l/día) durante 2 días, lo que supone una ingesta de energía de 800 kcal. Esta dieta aparte de la intensa sensación de hambre, debido a su corta duración (2 días), no va a suponer ninguna pérdida de peso y, en cualquier caso, si se produjera sería, como podemos suponer, por su efecto diurético, lo cual no sería nada beneficioso.

### Dieta de la leche

Se basa en consumir únicamente 3 litros de leche al día (durante 2 ó 3 días). Su aporte energético será muy variable según sea leche desnatada: 990 kcal/día o entera 1950 kcal/día respectivamente.

### Dieta de los zumos o cura de zumos

Esta dieta se basa en no tomar nada más que zumos de fruta recién exprimida, afirma estar recomendada por médicos y que se pueden perder hasta dos kilos diarios.

Entre los inconvenientes de esta dieta hay que destacar que producen una gran sensación de hambre y, con frecuencia, flatulencias.

### Dieta de las infusiones

Una semana a base de infusiones de manzanilla, té, boldo, menta y tila. Como la sensación de hambre debe ser incontrolable, esta dieta también permite consumir algún alimento como pollo o ternera a la plancha.

## C. Las dietas sin fundamento

Dentro de este epígrafe se incluyen una serie de dietas y métodos que se basan en ideas sin apoyo científico y que, aunque carecen de cualquier tipo de credibilidad, de lo que no carecen en muchos casos es de originalidad. Por tanto, no creemos necesario hacer comentarios sobre las mismas, aunque tampoco se puede olvidar su posible efecto placebo o psicológico ya comentado.

### Dieta del calendario

Dieta en la que cada día solo se pueden comer alimentos cuyo nombre empieza por una determinada letra.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

### Dieta de la luna

Recomienda el consumo exclusivo de líquidos durante 24 horas, coincidiendo con el momento en el que se produce el cambio de la fase lunar. Zumos y caldos son los únicos alimentos permitidos, y puede considerarse una dieta muy pobre en numerosos nutrientes.

### Dieta de la hora

Se basa en suponer que lo ingerido antes de una hora determinada no engorda. Este concepto también aparecía en la dieta anteriormente comentada de Rafaella Carra.

### Dieta del ajo

También se podría incluir dentro de las monodietas pero lo curioso es que no consiste en comer ajo, sino en ponerse un ajo pelado en el ombligo, que molestará cuando la persona picotee o coma entre horas.

### Cronodieta

Posee algunas características en común con las dietas disociativas. Permite comer de todo pero a la hora indicada y que, según sus autores, está especialmente indicada para adolescentes. Concebida por el médico italiano Mauro Tobisco (1991) se basa en que un mismo alimento tiene diferente capacidad de engordar según la hora en que sea consumido. En general, los hidratos de carbono se metabolizan de un modo más rápido y eficaz en la primera parte del día, mientras que después son más adecuadas las proteínas. El único alimento que según esta dieta puede consumirse a cualquier hora son las verduras. Esta dieta habla de un "reloj alimenticio" y después de las 5 de la tarde está prohibido comer fruta y azúcar pero se pueden comer tantas proteínas como se quiera.

### Dieta de las 3 P

Indica que los tres únicos productos que hay que evitar durante el régimen son pasta, pan y patatas. Esta dieta no fija límites a la ingesta energética total sino sólo al consumo de estos tres productos.





### Dieta de los colores

Partiendo de la numerología metafísica, según la cual cada día vibramos con un color determinado, habrá que emplear ese color para alimentarnos. Por supuesto, carece de todo fundamento y lo más grave es que no tiene como única finalidad perder peso, sino que pretende armonizar nuestros cuerpos, por lo que se explicará más ampliamente en el apartado de dietas curalotodo.

### Dieta del limón

También se podría incluir en el apartado de monodietas. Se basa en ingerir todas las mañanas el zumo de unos cuantos limones sin azúcar ya que el ácido disuelve la grasa. Esto es del todo falso y, además, la ingestión de un exceso de ácido puede ser muy perjudicial, especialmente para los dientes.

### Dieta de los grupos sanguíneos

Se basa en que la sangre guarda una especie de "memoria celular" que "recuerda" su ancestral tipo de alimentación para cada uno de los tipos sanguíneos. En resumen, clasifica los alimentos en relación con los cuatro grupos sanguíneos en beneficiosos, neutros y desaconsejados.

### Dieta cruda

Se basa en consumir todos los alimentos sin cocinar pensando que así no van a ser digeridos y se adelgazará. El consumo de alimentos crudos, como se comenta posteriormente ("alimentos naturales"), puede implicar graves riesgos para la salud, ya que son vehículo de un gran número de bacterias que al no ser destruidas en el proceso de cocinado, pueden provocar numerosas enfermedades infecciosas. Estos aspectos serán más ampliamente comentados en el apartado de dietas naturales.

### Dieta Beverly Hills

Preconiza la idea de que la absorción de los alimentos sólo existe si se combinan con otros ricos en enzimas (ptialina, pepsina y ácido clorhídrico). Estas enzimas digestivas se encuentran en cantidades muy altas en la papaya y la piña por lo que estos alimentos son vitales para la dieta.

Introducción

Dieta de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dieta, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

### Dieta Humplik

Esta dieta para adelgazar no recomienda una reducción de calorías sino un considerable aumento de las mismas (con 6000 kcal diarias se pueden perder hasta 15 kilos en un mes), y asegura que el organismo tiene unas necesidades energéticas notablemente aumentadas cuando tiene que ingerir más de 6000 kcal diarias, y toma de las reservas grasas la energía que necesita para el aumento metabólico. Como puede imaginarse, la prometida pérdida de peso no está ni mucho menos garantizada.

### Dieta de la bailarina Margaret

Similar a la anterior; preconiza que consumiendo alimentos con alto contenido en calorías y mucho alcohol, se puede adelgazar.

Obviamente ambas dietas caen de lleno dentro del mundo de la magia y pueden tener unas consecuencias totalmente contrarias a las pretendidas.

### Método Pakistani

Es otro método natural y mágico que se aconseja para adelgazar y que consiste en llevar, a imitación de las mujeres del Pakistán, en el brazo derecho un delgado brazalete de hilo enérgicamente apretado durante toda la vida, que les permite conservar el mismo peso. La posible explicación que sus seguidores dan a este "eficaz método", es que en el antebrazo existen unos minúsculos centros nerviosos a los que este brazalete somete a una presión débil pero constante, emitiendo unos influjos que estimulan las glándulas tiroideas y suprarrenales. Por supuesto, no conocemos tal efecto ni la existencia de esos posibles influjos sobre el funcionalismo endocrino.

### Obesitest y Test de ALCAT

Se presenta como un tratamiento para curar la obesidad basado en el principio de que sólo ciertos alimentos, distintos en cada persona, son los culpables de no poder bajar de peso. Con este sistema, mediante un análisis de sangre, se podrían identificar los alimentos que hacen engordar y al eliminarlos de la dieta, se conseguiría adelgazar. Asegura que se perderán hasta 4-6 kg la primera semana de tratamiento.

El test de ALCAT nos da la posibilidad de conocer la intolerancia a 100 alimentos distintos.



No existen evidencias ni trabajos científicos claros que avalen este sistema.

También dentro de este apartado podríamos incluir a una serie de dietas basadas en la idea totalmente errónea de que un alimento tomado en grandes cantidades o combinado con otro hace adelgazar. Así, se ha pensado que la combinación de queso con vino, pomelo con huevo duro o queso con leche permiten adelgazar. En realidad, "el único alimento que adelgaza es el que se deja en el plato".

Las dietas incluidas en este último apartado son regímenes fantasiosos que no cumplen la mínima norma elemental de fisiología y que se basan en principios totalmente infundados presentando, a menudo, serias complicaciones para su uso, especialmente si éste es indiscriminado. Según algunos autores podrían denominarse "dietas de las vecinas", pues pasan de mano en mano y de boca en boca. En el resto, las bases científicas también suelen ser incompletas, distorsionadas y en algunos casos podrían causar serios problemas para la salud, por lo que si se simplificara la clasificación en "dietas verdaderas" y "no verdaderas", entendiendo como verdaderas aquellas que realmente hacen adelgazar al individuo de manera seria, rigurosa y permanente, este grupo quedaría prácticamente vacío.

En general, cuando se habla de la eficacia de estas dietas hay que tener una idea clara; puede decirse que casi la totalidad de las mismas tienen un aspecto común: si se analiza su aporte de energía, este sería bastante bajo, es decir, consiguen que se consuma menos calorías de las habituales y, aunque intenten justificarse con otros fundamentos, es en el déficit calórico donde radica la posible pérdida de peso conseguida pero olvidándose de la ingesta de nutrientes y sus consecuencias negativas.

Algunos autores han sido muy críticos con el tema: "El plan de dieta adelgazante de Eilen Eatwell" es un libro que garantiza una pérdida de peso instantáneo mediante comidas adelgazantes que "harán de la vida en la cocina una verdadera fiesta". Dicho libro contiene todas sus páginas en blanco, indicando el sentido crítico de sus autores a esas posibles afirmaciones.

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 2.5 Bibliografía del capítulo

**AESAN.** "Dietas milagro". 2007. En: <http://www.aesan.msc.es/aesa/web/AesaPageServer?idpage=89&idcontent=7239>, (consultado 12-01-2008).

Introducción

**Agatston A.** "La dieta South Beach". Ed. Grijalbo. 2005.

Dietas de adelgazamiento

**Alemany M.** "Enciclopedia de las dietas y la nutrición". Ed Planeta. Barcelona, 1995.

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

**Astrup A, Larson T and Harper A.** Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? *The Lancet* 364:897-899. 2004a

**Atkins RC, Linde S.** "Dieta de la Súper Energía del Dr. Atkins (Best Seller Mundial)". Ed. Grijalbo. Barcelona, 1987.

**Balabanski.** "Weight reducing diets". *Bibliothca Nutr Dieta*, 35:111-121. 1985.

Dietas, productos y alimentos "panacea"

**Bender A.** "Dietas mágicas y otros errores". En: *Reflexiones sobre nutrición humana*. Ed. Fundación BBV. Bilbao, 1994.

**Bender A.** "Salud o fraude". Ed Labor. Barcelona, 1987.

Índice de dietas

**Birkinshaw E.** "Imagínese delgado, sea delgado". Ed. Planeta. Barcelona, 1993.

**Bogers RP, Tijhuis MAR, van Gelder BM, Kromhout D on behalf of the participants of the HALE project** "Final report of the HALE (Healthy Ageing: a Longitudinal study in Europe) Project". Ed: RP Bogers, MAR Tijhuis, BM van Gelder, D Kromhout, 2005.

**Bonet D.** "El peso perfecto". Ed. Ibis. Barcelona. 1994.

**Bouchard C.** "Is weight fluctuation a risk factor?". *N Engl J Med*, 324: 1887. 1991.

**Cabo RJ.** "Peligros de las dietas cetogénicas en el tratamiento de la obesidad". *Rev Esp Nutr Comunitaria*, 1, 4:110-114. 1995.

**Carrá R.** "Las recetas de Rafaella Carrá". Ed. B SA. Barcelona, 1993.

**Cidón Madrigal JL.** "El libro de oro de las dietas". Ed. Temas de hoy, 3ª ed. Madrid, 1992.

**Cuadrado C.** "Dietas mágicas y productos milagro". En: *Obesidad en el siglo XXI: ¿Qué se puede y se debe hacer?*. Ed. Internacional. Marketing & Communication, S.A. 2009:121-128.

**Dansinger ML, Gleason JA, Griffith JL, PhD; Selker HP, Schaefer EJ.** "Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction. A Randomized Trial". *Journal of the American Medical Association* 293:43-53. 2005.

**Diamond H & M.** "La anti dieta (Fit for life)". Ed Urano. Barcelona, 1994.

**Drent ML; Zelissen PM; Koppeschaar HP; Nieuwenhuysen Kruseman AC; Lutterman JA; van der Veen EA.** "The effect of dexfenfluramine on eating habits in a Dutch ambulatory android overweight population with overconsumption of snacks". *Int J Obes* 1995, 19/5:299-304.



**Eyton A.** "El plan F". Ed Bantam. Nueva York, 1988.

**Fishler JS, Drenick EJ.** "Starvation and semistarvation diets in the management of obesity". *Ann Rev Nutr*, 7:465-484. 1987.

**Flynn MAT.** "El miedo a engordar y las dietas adelgazantes de moda". En: *Nutrición y Salud Pública*. Editores: Michael J. Gibney, Barrie M Margetts, John M Kearney y Lenore Arab. Ed Acribia, SA. 267-279:2006.

**Foster GD, Wyatt HR, Hill JO, McGuckin BG, Brill C, Mohammed S, Szapary PO, Rader DJ, Edman JS, Klein S.** "A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity". *NEJM* 348:2082-2090. 2003.

**Garrow JS.** "The COMA report on very low calorie diets". *Nutrition Bulletin*. Vol 13, 2:71-75. 1988.

**Garrow JS.** "El problema de la obesidad". En: *Reflexiones sobre nutrición humana*. Ed. Fundación BBV. Bilbao. 1994.

**Grande Covián F.** "Necesidades de agua y nutrición". *Publicación Serie: Informes*. Fundación Española de la Nutrición. Ed Ayala. Madrid, 1993.

**Grande Covián F.** "Nutrición y salud". Ed. Temas de hoy. Madrid, 1988.

**Haas R.** "Comer para vencer". Ed. Pirámide. Madrid, 1989.

**Jañez López MI, Megias MJ, Lopez Frías M, Mataix J.** "Estudio crítico de las dietas de control de peso populares". *Nutr Clin* 4:33-42. 1995.

**Kordich J.** "El poder de los zumos". *Círculo de lectores*. Ed. Emecé. Barcelona, 1993.

**Laconte M.** "Adelgace sin privarse de calorías". Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1987.

**Maria Gemma canaliza a Green y Valery.** "La dieta del color". Ed. Altradamun. Barcelona, 1994.

**Montignac M.** "Comer para adelgazar". *Círculo de lectores*. Ed. Muchnik. Barcelona, 1994.

**Montignac M.** "El método Montignac". [http://www.montignac.com/es/la\\_methode.php](http://www.montignac.com/es/la_methode.php), (consultado marzo 2009).

**Moreiras O.** "Dietas adelgazantes: ¿Cómo responde nuestro organismo? En: *Obesidad en el siglo XXI: ¿Qué se puede y se debe hacer?*". Ed. Internacional. Marketing & Communication, S.A. 2009:105-119.

**Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C.** "Tablas de composición de alimentos". 11ª edición. Ed Pirámide. 2007.

**NIH.** "Technology Assessment Conference Panel. Methods for Voluntary Weight loss and contro". *Ann Intern Med*, 119 (7pte):764-770. 1993.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dieta de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dieta, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

**Núñez C, Carbajal A, Moreiras O.** "Índice de masa corporal y deseo de perder peso en un grupo de mujeres jóvenes". *Nutr Hosp.* XIII, (4): 407-411. 1998.

**Oberbeil K.** "Dieta a medida". Ed. Robinbook. Barcelona, 1994.

**Ornish D.** "Eat more, weigh less: Dr. Dean Ornish's life choice program for losing weight safely while eating abundantly". Publisher Quill (Jan). ISBN 0-06-0959576. 2001.

**Pritikin N.** "El programa Pritikin". Ed. Grijalbo. Barcelona, 1981.

**Sacks FM, Bray GA, Carey VJ, Smith SR, Ryan DH, Anton SD, McManus K, Champagne CM, Bishop LM, Laranjo N, Leboff MS, Rood JC, de Jonge L, Greenway FL, Loria CM, Obarzanek E, Williamson DA.** "Comparison of Weight-Loss Diets with Different Compositions of Fat, Protein, and Carbohydrates". *NEJM.* Volume 360:859-873. 2009.

**Serdula MK, Williamson DF, Ando RF, Levy A et al.** "Weight control practices in adults: results of a multistate telephone survey". *Am J Public Health,* 84 (11):1821-4. 1994.

**Spang T, Peterson V.** "La combinación de los alimentos". Ed. Robinbook. Barcelona, 1995.

**Stanway P.** "Dieta sana". Círculo de lectores. Ed. Gaia Books Ltd. Barcelona, 1991.

**Stare FJ, Williams MC.** "Nutrition for good health". Ed. Stickley Company. Philadelphia, 1982.

**Stern L, Iqbal N, Seshadri P, Chicano KL, Daily DA, McGrory J, Williams M, Gracely EJ, Samaha FF.** "The effects of low carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one year follow up of a randomised trial". *Annals of Internal Medicine* 140:778-785. 2004

**Story M, Rosenwinkel K, Himes JH et al.** "Demographic and risk factors associated with chronic dieting in adolescents". *AJDC,* 145:994-998. 1991.

**Sulitzer PL.** "La dieta Sulitzer". Colección salud y naturismo. Ed. Martínez Roca. Barcelona. 1994.

**Tarnower H, Baker SS.** "Dieta médica de Scarsdale". Ed. Planeta. Barcelona, 1994.

**Vaterbedian R, Matthews K.** "Nutripoints". Ed. Mosaik- Verlag. Munich, 1991.

**Waterhouse W.** "Olvídese de la báscula". Ed. Martínez Roca. Barcelona, 1995.

**Weightwatchers.** "Weight watchers New Program". Ed. Cockbook, NALK Publishing Company. Nueva York, 1989.

**Weightwatchers.** "Weightwatchers aprende a adelgazar con apoyo". [http://www.weightwatchers.es/WWI\\_Controller.aspx?Page=3000132&S=10&Visited=Yes](http://www.weightwatchers.es/WWI_Controller.aspx?Page=3000132&S=10&Visited=Yes), (consultado marzo 2009).

**Whelan EM, Stare FJ.** "Panic in the pantry". Ed. Atheneum. Nueva York, 1977.

**Yang MV, Itallie TB.** "Composition of weight lost during short term weight reduction. Metabolic responses of subjects to starvation and low calorie ketogenic and non ketogenic diet". *J Clin Invest,* 58 (3):722-730. 1976.

# productos



y remedios  
supuestamente  
adelgazantes



### 3. PRODUCTOS Y REMEDIOS SUPUESTAMENTE ADELGAZANTES

#### 3.1 Productos milagro

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Junto con las dietas comentadas en el capítulo anterior, es habitual que para perder peso se recurra a productos cuyos atributos también en muchos casos pueden rayar en lo milagroso. En ocasiones la utilización de estos productos es poco eficaz e incluso pueden resultar dañinos para la salud.

Realmente los "productos milagro" conviven con medicamentos y productos autorizados para la prevención y el tratamiento del sobrepeso. En general se pueden diferenciar de éstos por las siguientes características:

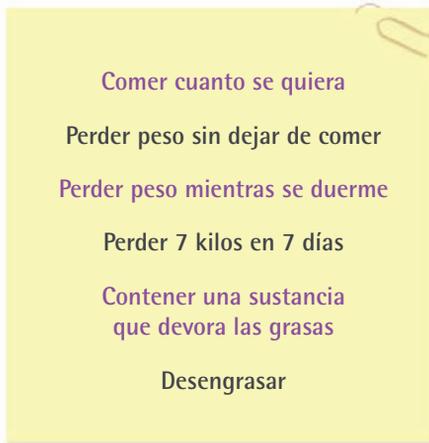
- Suelen aparecer de repente en épocas concretas del año, especialmente en primavera de cara al verano o después de las fiestas navideñas, destinados a favorecer la pérdida del peso adquirido durante las celebraciones.
- Se lanzan con campañas publicitarias muy agresivas a través de los medios de comunicación (TV, prensa y radio) pero con una duración muy corta, porque rápidamente las autoridades sanitarias suelen tomar medidas contra ellos, generalmente su retirada, por utilización de publicidad engañosa que no se ajusta a criterios de transparencia, exactitud y veracidad.
- Pretenden aportar testimonios de personas famosas o de pacientes reales o supuestos como medio de inducción al consumo.
- Es muy común su adquisición a través de vías de comercio no convencional (fundamentalmente correo o internet), e incluso habría que desconfiar de que muchos de estos productos realmente contengan lo indicado en su etiqueta.
- No viene claramente especificada su composición cualitativa ni cuantitativa.
- En su etiquetado no aparece una identificación clara del fabricante o del responsable de su comercialización, limitándose a incluir un teléfono o apartado de correos.





- Suelen tener un precio desorbitado.
- Prometen resultados y pérdidas de peso no reales.

A pesar de las enormes críticas llevadas a cabo, fundamentalmente por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU, 1993) y profesionales sanitarios, los reclamos sobre la magia de los productos adelgazantes sigue siendo alarmante por lo que hay que desconfiar de cualquier producto que prometa:



Normalmente estos productos son ilegales ya que en su mayoría su comercialización no ha sido autorizada por las autoridades sanitarias y suponen un fraude para el consumidor y la sociedad.

Dentro de ellos hemos de mencionar algunos productos que contienen sustancias que hacen "desengrasar" el cuerpo, o las que prometen hacer bajar de peso solo con tomar unas cápsulas (la mayoría de las veces conteniendo plantas laxantes, diuréticos o fibra saciante), aplicarse unos parches, utilizar unas determinadas plantillas, prendas, vendas, o ponerse una cinta o pulseras adelgazantes.

Lo único que permiten perder estos remedios es "dinero del bolsillo" y, hasta el momento, para desilusión de muchos, lo único que realmente ayuda a disminuir el

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



peso es conseguir un balance energético negativo, cuyas bases ya recordamos en este libro.

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

### 3.2 Plantas medicinales

El uso de plantas medicinales también está muy difundido en el campo de la reducción de peso. Así, una gran mayoría de los productos adelgazantes estudiados contienen algún tipo de planta en su composición, incluso muchos de los que se venden bajo otras consideraciones no son más que mezclas de plantas y, concretamente, 25 de los 100 productos que hemos estudiado están compuestos únicamente por las mismas. Hay que destacar que la mayoría de estos productos son verdaderos cócteles que incluyen en su composición más de 10 plantas diferentes (laxantes, diuréticos, mucilaginosos, etc). En muchas ocasiones la utilización de estas plantas se debe a que el paciente ha oído o leído sus hipotéticos efectos beneficiosos y no suele consultar a ningún profesional cualificado sobre su eficacia o sobre los posibles efectos perjudiciales.

Es muy frecuente, en el caso de productos a base de plantas, que su eficacia se fundamente sólo en el origen exótico de las mismas sin ningún otro tipo de argumento científico que pueda demostrar realmente su utilidad. Por ello, y antes de describirlas más detalladamente hemos querido clasificar las plantas en tres tipos:

1. Sustancias de uso justificado en el sobrepeso, cuyos efectos se han demostrado a través de estudios clínicos, aunque estos estudios suelen ser muy limitados. Dentro de este grupo podría encontrarse la fibra.
2. Sustancias tradicionalmente utilizadas para el tratamiento de peso, si bien, (en la práctica no se ha podido demostrar) y no existen ensayos clínicos claros, aunque debido a su falta de toxicidad pueden ser utilizadas, normalmente asociadas a las anteriores.
3. Sustancias de uso injustificado e incluso peligroso, cuyo uso crónico puede suponer un riesgo para la salud.



Aunque no es fácil realizar una clasificación de las plantas medicinales ya que muchas de ellas pueden presentar diversos efectos, se ha elegido su acción farmacológica más característica para poder agruparlas.

No se pretende realizar un estudio exhaustivo de todas las plantas medicinales, sino que el lector pueda identificar, si en algún momento las utiliza o las encuentra formando parte de algún compuesto, cuáles pueden ser sus verdaderos efectos en el campo del adelgazamiento.

### 3.2.1 Laxantes

Las plantas con efecto laxante son muy utilizadas como adelgazantes, no afectan de modo significativo a la absorción de macronutrientes de los alimentos, al menos lo suficiente para que se modifiquen la ingesta energética y sí, por el contrario, pueden tener muchos efectos secundarios. Entre los efectos perjudiciales están el actuar sobre los sistemas de control naturales de la evacuación, irritando el intestino y, si su uso es continuado, puede producirse hábito y la necesidad de seguir tomando laxantes para evitar un estreñimiento secundario a su abuso (efecto rebote). Por otra parte, una irritación del intestino puede ocasionar otras patologías del mismo, influyendo en posteriores riesgos para el colon. También su uso continuado puede producir la llamada "enfermedad de los laxantes" (diarreas, náuseas, dolores abdominales..).

La utilización de sustancias laxantes sólo estaría justificada en casos de estreñimiento, que puede ocasionarse con frecuencia durante el seguimiento de dietas hipocalóricas y, aún en estos casos, siempre bajo riguroso control médico. No se van a incluir en este apartado los productos cuya acción laxante es debida a su alto contenido en fibra, que serán comentados posteriormente.



Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Entre los productos laxantes más usados para el control del peso están los siguientes:

NOMBRE	ACCIÓN
<b>Alcachofa (<i>Cynara scolymus</i>)</b>	Diurético, laxante – activa movimientos intestinales –, digestiva, colerético, colagogo, antiemético y aperitivo.
<b>Cáscara sagrada (<i>Rhamnus prusiana</i>)</b>	Laxante – aumenta el peristaltismo intestinal –.
<b>Sen (<i>Cassia Senna</i> o <i>Cassia angustifolia Vahl</i>)</b>	Laxante tipo estimulativo.
<b>Zaragatona (<i>Plantago psyllium</i>)</b>	Laxante formador de masa, efecto demulcente, hipoglucemiante, hipolipemiante, reductor del apetito, saciante.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

### 3.2.2 Diuréticos

Dentro de la fitoterapia, la mayoría de los compuestos comercializados para el control de peso, contienen plantas diuréticas que pueden resultar altamente peligrosas, ya que al eliminar grandes cantidades de agua de manera no fisiológica pueden producir alteraciones en el equilibrio hidroelectrolítico. Sólo deben usarse en casos especiales, como en problemas ligados a la retención de líquidos y bajo prescripción médica. Hay que tener especial cuidado con los diuréticos de tipo natrurético, es decir, los que a la vez que agua originan pérdidas de sales ( $\text{Na}^+$  y  $\text{K}^+$ ) provocando serios desajustes en el equilibrio de electrolitos y ácido-base del organismo. Además, los diuréticos no son adelgazantes y su supuesto efecto sólo es aparente. Las pérdidas de peso debidas a los diuréticos son ficticias ya que se está eliminando agua y sales, nunca grasa e, incluso, pueden llegar a provocar un efecto rebote que da lugar a una mayor retención de líquidos. Es muy importante no utilizar estos productos en caso de hipertensión o cardiopatías.



Entre las plantas diuréticas más utilizadas en los productos adelgazantes se incluyen:

NOMBRE	ACCIÓN
Cola de caballo ( <i>Equisetum arvense</i> L)	Diurética suave, digestiva, cicatrizante y remineralizante
Diente de león ( <i>Taraxacum officinale</i> )	Diurética, laxante, estimulante del apetito (orexígeno), colagoga y colerética
Ortiga ( <i>Urtica dioica</i> )	Antiinflamatoria, antiedema prostático, diurética y remineralizante
Ortosifón ( <i>Orthosiphon stamineus</i> )	Diurética
Vellosilla o Pilosela ( <i>Hieracium pilosella</i> )	Diurética
Piña (ananas comusus)	Diurética, digestiva, laxante, saciante y antiinflamatoria
Abedul ( <i>Betula pendula</i> )	Colerética, colagoga, diurética y cicatrizante
Boldo ( <i>Peumus boldus</i> )	Diurética, laxante débil, colagoga y colerética
Higo chumbo o nopal ( <i>Opuntia ficus-indica</i> )	Diurética, antidiarreica, astringente dermatológica y emoliente dermatológica
Reina de los prados ( <i>Spiraea ulmaria</i> )	Diurética
Gayuba ( <i>Arctostaphylos uva-ursi</i> )	Antibacteriana de uso urológico, antilitiásica renal y diurética
Zarzaparrilla ( <i>Smilax Sarsaparrilla</i> )	Diurética
Alcachofa ( <i>Cynara scolymus</i> )	Diurético, laxante –activa movimientos intestinales–, digestiva, colerético, colagogo, antiemético y aperitivo.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 3.2.3 Plantas lipolíticas

Su supuesta acción adelgazante se basa en que podría favorecer la liberación de adrenalina. Es cierto que las catecolaminas (adrenalina y noradrenalina) son aminas biógenas liberadas por el sistema nervioso simpático (SNS) que actúan favoreciendo la lipólisis, esto es, la degradación de los triglicéridos depositados a nivel del tejido adiposo. Esta acción sólo tiene lugar cuando se recibe la señal que indica una demanda energética, es decir, en una situación de ayuno o durante el ejercicio. En personas sanas, en las que el funcionamiento del SNS es correcto, existen sistemas homeostáticos o de control, por lo que no hay ninguna evidencia de que la administración de estas sustancias supuestamente lipolíticas influyan en el estímulo de la adrenalina para acelerar el metabolismo de las grasas.

Las más utilizadas son:

NOMBRE	ACCIÓN
Efedra ( <i>Paullinia major</i> )	Actividad simpaticomimética y liberadora de catecolaminas, lipolítica.
Camilina o te verde ( <i>Camellia sinensis</i> )	Broncodilatadora, diurética, estimulante nervioso, lipolítica, vasoconstrictora, vasodilatadora periférica e inhibidora de la catecol-o-metil-transferasa, de la fosfodiesterasa y de la lipasa pancreática.
Guaraná ( <i>Paullinia cupana Kunth</i> )	Disminución del apetito, lipolítico, diurética, laxante, estimulante del sistema nerviosos central.

### 3.2.4 Estimulantes del metabolismo

En este apartado se pueden incluir:

NOMBRE	ACCIÓN
Fucus ( <i>Fucus vesiculosus L</i> )	Leve estimulación del catabolismo, diurética, laxante, saciante
Guaraná ( <i>Paullinia cupana Kunth</i> )	Disminución del apetito, lipolítico, diurética, laxante, estimulante del sistema nerviosos central.
Citrus Aurantium (Naranja amargo)	<i>"Aumenta el gasto energético"</i>

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



### 3.2.5 Saciantes y retardantes de la absorción

Dentro de la fitoterapia se podrían incluir muchos componentes de las plantas utilizados por su alto contenido en fibra, que les aporta un gran efecto saciante. Entre ellos se puede mencionar: glucomanano, pectinas, carboximetil-celulosa, salvado de trigo y salvado de avena.

La **fibra** debido a su acción saciante, es muy utilizada en las dietas de adelgazamiento. Muchos productos comercializados como adelgazantes basan su composición únicamente en este compuesto que se presenta de las formas más variadas comprimidos o cápsulas, galletas, bombones e incluso bebidas. Los tipos de fibra que aparecen en los productos para adelgazar suelen ser de origen vegetal como el: glucomanano, goma guar, plantago, pectinas, salvado de trigo, salvado de avena, carboximetil-celulosa pero últimamente está adquiriendo gran importancia el chitosan, que aún siendo de origen animal se incluye en este apartado.

El efecto saciante de la fibra, en cualquiera de sus modalidades, es indudable así como sus propiedades reguladoras del tránsito intestinal y, por tanto, su incorporación al tratamiento de la obesidad puede ser adecuado. Pero su papel en las dietas de adelgazamiento queda limitado a estas propiedades y lo que no se debe olvidar es que el consumo de una dieta con alto contenido en fibra no sólo se puede lograr tomando un producto o preparado de salvado, glucomanano, goma-guar, etc, sino también a través de los alimentos que forman parte habitual de nuestra dieta. Se ha comprobado que 10 g de goma-guar o salvado tienen el mismo efecto sobre la reducción del apetito que 10 g de puré de manzana. Por otra parte, otro problema de muchos de los productos que aportan fibra es su publicidad un tanto engañosa. Así se aplican frases como: "controlan el apetito", "el quitahambres", "disminuye el aporte de calorías, "comer sin engordar", "libera tu cuerpo del peso del hambre". Otros productos que aportan sólo fibra se presentan como "dietas completas para estar esbelta". De todos ellos, quizás sean el glucomanano y el chitosan los que más interés despierten en la actualidad.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

NOMBRE	ACCIÓN
<b>Glucomanano</b> [raíz de Konjac ( <i>Amorphophallus Konjac</i> )]	Hidrófila y mecánica que provoca saciedad
<b>Chitosan</b>	Se le atribuye la propiedad de absorber grasas
<b>Higo (<i>Ficus carica</i>)</b>	Laxante
<b>Hoodia Gordonii</b>	Saciante
<b>Plantago (<i>Plantago Ovata</i> o <i>Ispagula</i>)</b>	Saciante, regulador de la función intestinal, laxante
<b>Spirulina (<i>Spirulina maxima</i>)</b>	Saciante, inhibidor del apetito

### 3.3 Otros

Este apartado es un cajón de sastre en el que se incluyen las más variadas sustancias: L-carnitina, lecitina, vinagre de sidra, aminoácidos, cromo, ácido hidrocítrico, ácido linoléico conjugado (CLA), etc con los más variados efectos que en muchos casos no han sido científicamente probados pero que aparecen con frecuencia en productos utilizados para el control de peso. En muchas ocasiones las supuestas ventajas de estos productos se deben a la combinación de más de uno de estos compuestos y por supuesto a la mejora de los hábitos dietéticos.

NOMBRE	ACCIÓN
<b>Carnitina</b>	Metabolización de los ácidos grasos
<b>Ácido linoleico conjugado (CLA)</b>	Disminución del tejido graso y de las grasas, aumenta el gasto energético y la utilización de las grasas por el organismo, antiarteriosclerótica o anticarcinogénica
<b>Vinagre de sidra</b>	Aporta potasio, evita la retención excesiva de líquidos, detoxificadora
<b>Lecitina</b>	Puede engordar si se toma como sustancia adicional
<b>Garcinia cambogia (<i>Garcinia Cambogia Desr</i>)</b>	Podría actuar a nivel del metabolismo glucídico y disminuir el apetito
<b>Picolinato de cromo</b>	Participa en el metabolismo de hidratos de carbono y lípidos



### 3.4 Bibliografía del capítulo

**Arkopharma.** "El abc de las plantas. Guía práctica de fitoterapia y complementos de la dieta". Grupo Arkopharma. Arcochim. 2008.

**Bokura H, Kobayashi S.** "Chitosan decreases total cholesterol in women: a randomized, double blind, placebo controlled trial". Eur J Clin Nutr, 57: 721-725. 2003.

**Bronquist HP.** "Carnitine". En: Modern nutrition in health and disease. Shils ME, Olson JA, Shike M. Ed Lea Febiger. Phyladelphia, 1994.

**Consejo General de Colegios de Farmacéuticos.** "Base de datos del medicamento". <http://pfar-mals.portalfarma.com/default.asp>, (consultado junio 2008).

**Documentos Técnicos de Salud Pública: nº 113.** "Estudio sobre los ingredientes más utilizados en los productos comercializados para el control de peso. ¿Realidad o ficción?. Ed. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. 2007.

**Dulloo AG, Seydoux J, Giraldier L, Chantre P, Vandermader J.** "Green tea and termogénesis: interactions between catechin-polyphenols, caffeine and sympathetic activity". Int J Obes 24:252-258. 2000.

**González A, Fernández N, Sahagún AM, García JJ, Díez MJ, Calle AP, Castro LJ, Sierra M.** "Glucomanano: propiedades y aplicaciones terapéuticas". Nutr Hosp XIX (1): 45-50. 2004.

**Jena BS, Jayaprakasha GK, Singh RP, Sakarian KK.** "Chemistry and biochemistry of (-) hydroxycitric acid from garcinia". J Agric. Chem, 50:10-22. 2002.

**INUTCAM.** "Alimentos funcionales. Aproximación a una nueva alimentación". Ed. Dirección General de Salud Pública y Alimentación. Comunidad de Madrid. 2007.

**Pittler MH, Abon NC.** "Randomized double blind trial of chitosan for body weight reduction". Eur J Clin Nutr, 53 (5): 379-81. 1999.

**Varela G.** "Ácido linoleico conjugado y prevención de enfermedades". En: Monografía científica sobre naturlínea". Ed: Corporación alimentaria Peña, SA. 2005.

**Varela G.** Informe sobre "Efectos metabólicos de la L-carnitina. Su posible papel en las dietas de adelgazamiento". Informe a la Secretaría General de Consumo. Ministerio de Sanidad y Consumo. 1995.

**Vincent JB.** "The potential value and toxicity of chromium picolinate as a nutritional suplement, weight loss agent and muscle development agent". Sports Med, 33(3):213-230. 2003.

**Zarzuolo A.** "Fibra". En: Guías alimentarias para la población española. Ed. Protec&Gamble y Novartis. 277-287:2001.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



# dietas,



productos y  
alimentos "panacea"



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 4. DIETAS, PRODUCTOS Y ALIMENTOS "PANACEA"

#### 4.1 Introducción

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

La continua aparición de nuevos productos destinados a curar todo tipo de dolencias humanas es un fenómeno característico a lo largo de la historia. Por fortuna, muchos de ellos son olvidados al cabo de cierto tiempo para ser sustituidos por otros, lo que parece indicar que no han debido dar los resultados que de ellos se esperaban. Pero dada la tendencia a confiar en la magia de lo nuevo para la solución de problemas, reales o imaginarios, no es fácil oponerse con éxito a la aceptación que transitoriamente alcanzan las recomendaciones dietéticas más descabelladas.

A continuación se analizan un grupo de dietas, alimentos y preparados alimenticios a los que se atribuye la capacidad de ser beneficiosos para la prevención o tratamiento de un grupo variado de "dolencias" o estados y al que podríamos denominar de una manera muy general como "curalotodo".

#### 4.2 Alimentos naturales

Uno de los calificativos más empleados, de modo incluso abusivo, a la hora de promocionar un producto alimenticio es, sin lugar a duda, y especialmente en los últimos años el de "natural". Para muchas personas, la adición del adjetivo "natural" al nombre de un alimento o régimen de alimentación, basta para dotarlo automáticamente de propiedades de las que supuestamente carecen cuando no son objeto de tal calificación. La realidad enseña, sin embargo, que dichas propiedades sólo existen en la imaginación de los creyentes en la llamada "alimentación natural". La supuesta superioridad de los denominados alimentos naturales nunca ha podido ser científicamente documentada y las propiedades arbitrariamente atribuidas a los mismos son, muy frecuentemente, incompatibles con los conocimientos generalmente admitidos en la actualidad. Paradójicamente, el mito de la alimentación natural consiste, a fin de cuentas, en atribuir a los llamados "alimentos naturales" propiedades que son, de hecho, sobrenaturales, sin posible explicación racional. La pseudoetiqueta "natural" hace pensar, a su vez, que es inocuo para la salud y en este



sentido basta recordar que a Sócrates lo mataron los atenienses con el jugo de una planta denominada cicuta y "naturalmente" que se murió.

En un sentido estricto, el calificativo "natural" sólo es aplicable a aquello que se produce espontáneamente sin la intervención de la mano del hombre. Desde el comienzo de la agricultura y la domesticación de animales, las especies vegetales y animales han sido objeto de distintos métodos de cultivo y crianza con objeto de aumentar su productividad y de hacerlas más apetecibles, es decir, han sido manipuladas.

Por otra parte, no todo lo que crece espontáneamente sin intervención de la mano del hombre es adecuado para nuestra alimentación; la propia naturaleza aporta sustancias tóxicas, como ejemplo algunas setas que pueden ser venenosas. La cassava, yuca o mandioca (*Manihot esculenta*) utilizada como alimento en muchas regiones tropicales contiene una sustancia que libera ácido cianhídrico, sustancia muy tóxica que puede ser eliminada moliendo la raíz de la planta o manteniéndola en agua y secándola posteriormente. La cassava natural es tóxica y deja de serlo cuando deja de ser natural. Entre otras muchas sustancias tóxicas conocidas y presentes en muchos alimentos que consumimos con regularidad están: alcaloides tóxicos, cianuros, arsénico en las patatas, algunas de las cuales son especialmente tóxicas como las aflatoxinas de los mohos a los que se les atribuye ser los agentes cancerígenos más potentes que conocemos.

Además, cuando de alimentos se trata, el adjetivo "natural" suele emplearse sin tener en cuenta el sujeto al que se destina (Grande Covián, 1988): "Hace años apareció en la prensa madrileña una carta en defensa de la alimentación natural firmada por un caballero de 86 años, quien confesaba tener una excelente salud que él atribuía a su alimentación con alimentos "naturales" como la leche de vaca o los huevos de gallina. No hay inconveniente en admitir que la leche de vaca es el alimento destinado por la naturaleza para la alimentación del ternero durante la primera época de su vida y que el huevo de gallina es el alimento destinado a la alimentación

Introducción

Diets de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Diets, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

del embrión de pollo, hasta que alcanza el desarrollo necesario para romper el cascarón y alimentarse por su cuenta. Pero es más difícil aceptar que la leche de vaca o los huevos sean alimentos destinados por la naturaleza para la alimentación de un caballero octogenario que no es evidentemente ni un ternero ni un embrión de pollo. Esto no quiere decir que por supuesto la leche de vaca y los huevos de gallina no sean alimentos excelentes para el hombre".

Hay al menos tres razones para dudar que los alimentos generalmente consumidos por el hombre sean "naturales" es decir, hayan sido creados por la naturaleza, con el exclusivo objeto de servir de alimentos a los miembros de nuestra especie:

1. Con la excepción de la leche materna para los 4-6 meses de la vida, ninguno de los alimentos que nos sirven de sustento posee las proporciones necesarias de los 50 nutrientes esenciales para nuestra nutrición.
2. La casi totalidad de los alimentos que habitualmente consumimos contiene numerosas sustancias que no son indispensables para nuestra nutrición. La patata, por ejemplo, contiene unas 150 sustancias no nutritivas, químicamente identificadas, algunas de las cuales incluso pueden ser tóxicas, como la solanina que aparece en la base de los brotes de las patatas viejas. Sólo una tercera parte de ellas desempeñan un papel conocido en los procesos nutritivos.
3. Las especies vegetales y animales de las que proceden nuestros alimentos estaban en el mundo millones de años antes de que apareciesen en él las primeras formas de vida humana.

Durante más de 2 millones de años, nuestros antepasados se vieron obligados a cambiar repetidamente de hábitos de alimentación, lo que demuestra la capacidad de nuestra especie para sobrevivir alimentándose con las más variadas mezclas de los alimentos a su alcance. Es erróneo creer que la dieta consumida por el hombre primitivo en un determinado momento debe ser considerada la dieta "natural", con exclusión de todas las demás.



Por supuesto, los anteriores comentarios están en la línea del pensamiento evolutivo actual admitido por cualquier investigador independientemente de sus creencias religiosas. Así, tanto los pensadores cristianos como marxistas están absolutamente de acuerdo en aceptar el proceso evolutivo que explica de modo satisfactorio la aparición de la vida sobre la tierra, la diferenciación entre especies y la aparición del hombre biológico, así como los diferentes tipos de alimentación en que éste supo encontrar la energía y nutrientes que necesitaba para sobrevivir.

Muchas ideas de la "alimentación natural" o naturismo, se acercan mucho a las de los vegetarianos, así sus defensores preconizan la eliminación total del azúcar de caña que sustituyen por azúcares más nutritivos como jarabes de fruta, miel, arrope. Además, sugieren siempre que sea posible la exclusión de los productos animales, por ejemplo, cambiar las grasas animales por aceites vegetales.

Por otra parte, la palabra "natural" se aplica para describir cualquier alimento sin procesar. Desde hace más de medio millón de años, la aplicación del fuego para la cocción de los alimentos permitió al hombre un cambio en sus hábitos alimentarios. El antropólogo americano Carlton Coon (1954) ha postulado que la cocción de los alimentos puede haber sido un factor decisivo en el tránsito de una forma de vida principalmente animal a otra más propiamente humana. Pero dado que en la cocción interviene la mano del hombre, puede decirse con toda lógica que un alimento cocido ha dejado de ser un alimento natural, dando lugar a que los entusiastas de la alimentación natural defiendan el consumo de alimentos crudos (crudívoros).

Según los **CRUDÍVOROS**, el fuego apareció hace 100.000 años para modificar la estructura molecular de los alimentos, desnaturalizándolos y destruyendo una gran parte de las sustancias esenciales de la alimentación, como vitaminas y enzimas. Los defensores del consumo de alimentos crudos realizan, incluso, las siguientes aseveraciones: "Al hacerse cocinero, el hombre enfermó y acortó su existencia" (lo que sabemos hoy en día que es completamente falso). En este sentido, no se puede olvidar que el consumo de alimentos crudos puede suponer un riesgo para la salud especialmente por la facilidad de transmisión de infecciones a través de los mismos.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

La cocción sirve también para eliminar otras sustancias potencialmente tóxicas de los alimentos, como es el caso de algunas leguminosas crudas que contienen hemaglutininas, que producen aglutinación de los glóbulos rojos. Para destruirlas es necesaria una cocción de al menos 10 minutos. Otros alimentos crudos contienen sustancias que destruyen vitaminas, interfieren con las enzimas digestivas. Así, el pescado crudo contiene sustancias -antitiaminasas- que pueden interferir con la vitamina B<sub>1</sub> o lesionan la pared del intestino; incluso se han descrito casos excepcionales de deficiencias de biotina por el consumo de huevos crudos que contienen avidina que impide su digestión.

Otro ejemplo para desmitificar lo "natural" frente a los alimentos procesados es el de la leche. ¿Consumir leche recién ordeñada es más seguro que consumir leche pasteurizada?. Realmente no es cierto, por el contrario, si consumimos leche cruda aumentamos las probabilidades de desarrollar algunas enfermedades, como fiebre de Malta (Brucelosis). Por otro lado, habría que pensar por un momento lo que supondría consumir los cereales o las legumbres crudos y no como afortunadamente el hombre aprendió a hacerlo, sometiéndolos a tratamientos térmicos que no sólo incrementan su palatabilidad y los hace más comestibles, sino que facilitan extraordinariamente su biodisponibilidad.

Por tanto, y contrariamente a la opinión popular, algunos alimentos procesados pueden ser más seguros y son superiores en su contenido en vitaminas y minerales a sus equivalentes sin procesar, especialmente si el supuesto alimento fresco ha estado conservado inapropiadamente.

Dentro de los alimentos, uno de los que con más frecuencia van acompañados del adjetivo "natural" es el **yogur** y otras leches fermentadas. Estos son excelentes alimentos con alta riqueza en calcio, proteína y un bajo contenido en grasas (Moreiras y col, 1995; Angulo y col., 1995) que no necesitan recurrir a propiedades mágicas y que formando parte de una dieta variada cumplen perfectamente con su cometido. El consumo de yogurt en 1964 era casi inexistente, se adquiría





únicamente en farmacias y su uso se limitaba a las personas con alteraciones intestinales, pero actualmente, en España el consumo de yogur es de 37,5 g/día (Varela y col, 2008) y así, se puede afirmar que durante los últimos 30 años es uno de los alimentos que con mayor fuerza se ha introducido en los hábitos alimentarios de los españoles como un claro ejemplo de la influencia de la publicidad en la elección de los alimentos, pero al que por supuesto hay que desmitificar de afirmaciones tales como que el "yogur alarga la vida" o "que el yogur es la mejor manera de tomar calcio".

Otra idea errónea y muy extendida en el campo de los "naturistas" es la de que los **aditivos** son sustancias perjudiciales para la salud. Hay que aclarar que los aditivos son sustancias perfectamente utilizables que permiten una mayor variedad en nuestros hábitos alimentarios. Según el Código Alimentario Español (capítulo XXXI Sección 1ª. Art 4.31.01) podemos definir aditivo como: "toda sustancia que es intencionadamente añadida a los alimentos y bebidas, sin propósito de cambiar su valor nutritivo, a fin de modificar sus caracteres, técnicas de elaboración o conservación o para mejorar su adaptación al uso al que son destinados". Para ser aprobado su uso, el balance de su utilización ha de ser claramente positivo, por lo que la presencia de un aditivo en un alimento, en la mayoría de los casos, no está sólo justificada sino que es conveniente.

De la propia definición de aditivo, por tanto, podemos sacar varias conclusiones: en primer lugar, y según esta misma definición, los aditivos se añaden **intencionadamente** a los alimentos con la finalidad de conseguir una mejora tanto en la producción (modificando su color, olor, sabor, textura), en la conservación (evitando alteraciones biológicas o químicas) o en el empleo de los alimentos. Debe quedar, por tanto, del todo claro que los aditivos no tienen por qué ser productos nocivos, ya que su utilización está permitida y controlada por las autoridades sanitarias, y para que una sustancia pueda ser permitida por la legislación como aditivo, entre otras muchas condiciones, se establece que "su uso esté exento de peligro para el

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

consumidor". Los distintos países, atendiendo a los datos científicos disponibles y a las recomendaciones del Codex Alimentarius que recogen a su vez la FAO/OMS (1990), fijan las listas permitidas de aditivos. A su vez, la legislación española dispone como obligatoria la declaración de los aditivos añadidos a un alimento debiendo indicar el tipo de los mismos y su número de identificación para poder ser controlados (Reglamentación Técnico Sanitaria Española, 1971).

Por otro lado, los aditivos no van a producir ningún cambio en el valor nutricional de los alimentos y, por tanto, la idea que constantemente se quiere vender a través de los medios de comunicación y de la publicidad de ciertos productos de que los alimentos sin conservantes u otros aditivos son más nutritivos, no es cierta. Una de las condiciones que se exige a los aditivos alimentarios es "que no provoquen disminución del valor nutritivo y que no impidan o retrasen la acción de los enzimas digestivos" y por supuesto, han sido probados experimentalmente en largos y costosos ensayos en el que se demuestra su efecto beneficioso (Villanúa, 1985).

Otro aspecto que hoy en día está adquiriendo muchísimo interés en relación con la "alimentación natural" es el de los llamados **PRODUCTOS "ECOLÓGICOS O BIOLÓGICOS"**. Para que un producto pueda ser comercializado como ecológico requiere una serie de requisitos estipulados de acuerdo con la Normativa Europea: está prohibida la utilización de hormonas, abonos inorgánicos, plaguicidas y herbicidas compuestos por productos químicos y, así, únicamente los abonos orgánicos, como el humus se utilizan para estos cultivos.

Muchos de los defensores de los productos ecológicos asumen que los aditivos, contaminantes ambientales e incluso los contaminantes naturales de origen microbiano o de la propia composición no están presentes en estos productos. Es verdad que los residuos de pesticidas, herbicidas y fungicidas puede ser menores en estos productos pero no existe ninguna garantía de que no contengan otras sustancias potencialmente tóxicas (microbios, toxinas naturales) (Jellife and Jellife, 1982). Así, contaminantes ambientales como bifenil polibromados, bifenil policlorados y





cetonas pueden estar presentes. Contaminantes microbiológicos como las esporas del "Clostridium Botulinum" se han descubierto recientemente en miel producida mediante cultivos ecológicos (Andrews, 1979) y algunas de las toxinas, como es el caso de las aflatoxinas de los mohos, que como ya se ha comentado pueden aparecer como constituyentes tóxicos de algunos alimentos "per se", tienen tanta probabilidad de aparecer en un alimento ecológico como en uno tradicional. Los fertilizantes procesados pueden ser de tanta calidad y corregir deficiencias nutricionales de la misma manera que los que proceden del suelo cuando son correctamente utilizados.

Por supuesto que tampoco existe ninguna razón para prohibir los alimentos ecológicos pero es necesario saber y aclarar que no suponen ninguna ventaja desde el punto de vista nutricional ni son más saludables. Además, hay que tener en cuenta que algunos productos llevan fraudulentamente la etiqueta de productos ecológicos cuando en realidad no los son. A consecuencia de estos posibles fraudes y de la gran expansión que el mercado de productos "ecológicos" está teniendo en nuestros días, se ha hecho necesario la realización de documentos normativos a nivel comunitario.

### 4.3 Dietas "Panacea"

#### DIETAS PANACEA

- 4.3.1 Dietas disociativas
- 4.3.2 Cura de savia y zumo de limón
- 4.3.3 Dieta de los esquimales
- 4.3.4 Trofolofía
- 4.3.5 Dietas "alarga la vida"
- 4.3.6 Dieta astrológica
- 4.3.7 Dieta de los colores
- 4.3.8 Dieta de los grupos sanguíneos  
o dieta del Dr. D'Adamo
- 4.3.9 Dieta macrobiótica
- 4.3.10 Dieta rastafari
- 4.3.11 Test de Alcat
- 4.3.12 Dieta embellecedora
- 4.3.13 Dieta para mejorar la sexualidad

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

### 4.3.1 Dietas disociativas

Aunque ya se ha hecho mención a la teoría de las dietas disociativas con la finalidad de perder peso, hay autores que se basan en esta teoría no sólo como remedio adelgazante sino como medio para conservarse joven, enérgico, dinámico, para evitar determinadas enfermedades e incluso reducir el riesgo de padecer cáncer o trastornos cardiovasculares (Spang & Peterson, 1995). Según sus seguidores, una dieta en la que al mismo tiempo no se simultanean proteínas e hidratos de carbono, con un alto contenido de alimentos alcalinos y la fruta, aparte va a permitir alcanzar todos esos logros. Poniendo como ejemplo la dieta disociada de Hay (Hay, 1936), ya comentada como dieta de adelgazamiento, podríamos decir que basta ver la lista de enfermedades que Hay atribuye al consumo de dietas en las que las proteínas y los hidratos de carbono se encuentran juntos para comprender lo inadmisibile de sus ideas: anemia perniciosa, asma, enfermedades renales, diabetes, reumatismo, artritis, neuritis, úlcera de estómago y de intestino, toda clase de enfermedades digestivas, eczemas, bocio, toda clase de tumores y tuberculosis.

Algunos de los defensores de esta "disociación de alimentos" tienen ideas tan pintorescas como que la leche debe ser exclusiva de los niños, ya que "resulta mucho más difícil de digerir cuando nuestros dientes se han formado definitivamente".

### 4.3.2 Cura de savia y zumo de limón

Es otra "dieta curalotodo" a base de una limonada caliente endulzada con sirope de savia que es una especie de miel. Además de la propiedad de calmar cualquier sensación de hambre o sed, se le atribuyen también las de adelgazar, curar dolores de cabeza, favorecer la concentración, aumentar la vitalidad, fortalecer el cabello e incluso aumentar el número de anticuerpos.

### 4.3.3 Dieta de los esquimales

El componente principal de esta dieta es el pescado azul de aguas frías (arenque, caballa, salmón o trucha) que debe consumirse durante dos semanas. Esta dieta aporta una gran cantidad de proteínas procedentes del pescado, apenas aceites



vegetales y prácticamente ningún hidrato de carbono, por lo que nutricionalmente no es aconsejable. Sin embargo, es una dieta muy rica en ácidos grasos de la familia  $\omega$ -3, pretende imitar a la población de esquimales y conseguir, además de perder peso, disminuir las enfermedades coronarias.

#### 4.3.4 Trofología

Dentro de este apartado hay que mencionar la trofología, que fue durante años el término empleado para denominar la ciencia de la nutrición, que es una parte del naturismo moderno que considera la existencia de alimentos curativos. Existen incluso libros titulados: "Los alimentos que curan" (Hausman & Hurley, 1994), "El poder terapéutico de los alimentos" o "El poder de los zumos" (Kordich, 1993). Así, consideran que las dietas de frutas tienen un carácter antitóxico, lo que lleva a su vez a una mejoría de las enfermedades crónicas. Atribuyen al limón y al pomelo propiedades potenciadoras del sistema inmunitario, debido a su alto contenido en vitamina C, así como a la propiedad de disolver sustancias que consideraban tóxicas, como el colesterol. A la naranja, piña y mandarina se le han atribuido propiedades antibióticas. Como se puede observar, se mezclan hechos científicos con fantasías. En la actualidad existe la evidencia a nivel epidemiológico de que un elevado consumo de frutas y verduras puede tener un papel protector en ciertas enfermedades, como cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer, pero su efecto curativo no ha podido ser demostrado en ningún momento.

También al pan se le atribuyen propiedades antidepresivas "por su gran contenido en vitamina B". Su contenido de algunas vitaminas del grupo B, como tiamina, riboflavina o niacina puede ser importante, pero, hasta el momento, lo único que conocemos respecto a las mismas es su papel en el metabolismo de los hidratos de carbono (Varela y col, 1991).



Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Según los defensores de esta dieta, existen alimentos claramente incompatibles entre sí a nivel digestivo, como el arroz o la patata con el pan y las leguminosas con la leche (Spong & Perteson, 1995). A nivel fisiológico, estas afirmaciones carecen de cualquier base.

### 4.3.5 Dietas "alarga la vida"

También a través de la dieta, muchas personas buscan la anhelada longevidad: así, entre otras, destaca la que se denomina como dieta para mantenerse joven o dieta alarga la vida que se describe como una dieta pobre en grasa y rica en verduras. Se basa en el consumo de alimentos "naturales" (naranjas, zanahorias, tomate, pescados azules, verduras frescas y huevos) que contienen sustancias antioxidantes que sirven para neutralizar los efectos perjudiciales de los radicales libres, causantes del envejecimiento. Por supuesto es innegable la importancia que el consumo de estos alimentos tiene para mantener la salud y la expectativa media de vida, pero una dieta no puede influir en la longevidad.

Otras ideas que surgen buscando la anhelada longevidad es que el consumo de dietas hipocalóricas, por debajo de 1800 kcal, permitan vivir más. Se ha demostrado cómo un índice de masa corporal (IMC) elevado es un factor de riesgo para todas las enfermedades, por lo que es importante mantener un peso estable y evitar la obesidad (Manson y col., 1995). Sin embargo, no existe evidencia de que con una dieta baja en calorías el ser humano pueda aumentar su esperanza de vida hasta los 140 años como aseguran sus seguidores. Por otra parte, no se puede olvidar el problema del consumo crónico de dietas hipocalóricas, ya que pueden no cubrir las necesidades de nutrientes, siendo este hecho especialmente preocupante en personas de edad avanzada.

A continuación, se describen algunas dietas cuyo juicio dejamos al lector puesto que no parecen tener ningún tipo de fundamento, ni nada que ver con la Ciencia de la Nutrición.





#### 4.3.6 Dieta astrológica

Como su nombre indica se fundamenta en la existencia de una relación directa entre el signo zodiacal de cada individuo y el valor nutritivo de los distintos tipos de alimentos. Según la teoría "astrobioquímica", dependiendo de cual es el signo zodiacal, existirán unos alimentos benéficos y otros no. Así, los nacidos bajo el signo Aries necesitan alimentos ricos en fosfato de potasio, un desayuno sustancioso y una dieta baja en calorías mientras que los nacidos bajo el signo Leo tiene predilección por las pastas, lo agrídulce y les gusta el queso. Según sus seguidores, la comida astrológica permite mejorar la salud, especialmente los trastornos digestivos o reumáticos (Deacon, 1981).

#### 4.3.7 Dieta de los colores

Partiendo de la numerología metafísica, según la cual cada día vibramos con un color determinado, habrá que emplear ese color para alimentarnos. No tiene la única finalidad de perder peso, sino también de armonizar nuestros cuerpos.

Es importante no olvidar la dieta ningún día durante tres semanas, ni cambiar un alimento por otro. Consta de 40 opciones alimenticias, divididas en 5 dietas diferentes para cada color, según el color del día, que se calcula previamente mediante la numerología metafísica.

Para determinar el color o colores de cada día se necesita una serie de datos de la persona: edad, mes y año de nacimiento, así como el día en cifras, mes en cifras y año en cifras.

Estos números y mediante una serie de operaciones matemáticas se transforman en números metafísicos y estos, a su vez, se corresponden con 8 colores. Según el color habrá que aplicar una u otra dieta, teniendo en cuenta que lo que define el color es el interior de un alimento y no su envoltura externa. En la tabla siguiente aparecen los alimentos correspondientes a cada color.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

COLOR	ALIMENTOS
<b>Amarillo</b>	Huevos y todo aquello que en su composición lleve huevos (bizcochos y magdalenas al huevo, natillas). Frutas y vegetales de color amarillo (limón, pomelo, piña, plátano, maíz), quesos amarillentos, etc..
<b>Azul</b>	Sopas de pescado, frutas ricas en agua, queso azul, alimentos procedentes del mar, ríos o lagos.
<b>Blanco</b>	Harinas y derivados, arroz blanco, pescado blanco, carne de pavo y pollo, etc.
<b>Lila</b>	Pasas, moras, algas, berenjenas, remolacha, lombarda.
<b>Marrón</b>	Alimentos integrales, frutos secos, carne de soja, anchoas, atún, dátiles.
<b>Rojo</b>	Carnes rojas, pimiento, tomate, cerezas, ciruelas, sandía.
<b>Verde</b>	Verduras de hoja verde (lechuga, espinacas, alcachofas, etc)
<b>Rosa</b>	Jamón york, yogur de fresas, salmón, langostinos, etc

Tan curiosa dieta no pretende basarse en argumentos científicos.

### 4.3.8 Dieta de los grupos sanguíneos o dieta del Dr. D'Adamo

Sobre la Dieta del Dr D'Adamo, en su libro titulado "Su comida, ¿veneno o salud?" (1980), describe el autor "una alimentación natural" basada en los grupos sanguíneos. Así, los sujetos pertenecientes al grupo A deben convertirse al vegetarianismo, los del grupo B pueden comer proteínas tanto animales como vegetales, los del grupo O sólo proteínas animales y a los de grupo AB se les sacrifica a no comer carnes, productos lácteos o integrales.

### 4.3.9 Dieta macrobiótica

La dieta macrobiótica es una forma extrema del vegetarianismo combinada con ideas derivadas de la filosofía Zen budista que ha encontrado gran aceptación entre los creyentes en la alimentación natural y los alimentos "biológicos", así como entre muchos descontentos con el orden social establecido y la moderna industria alimentaria. Sus partidarios atraviesan diez niveles de restricción dietética hasta que se alimentan sólo de cereales. Clasifica a los alimentos en dos categorías: ying (alimentos pasivos) y yang (alimentos activos). Debe existir un equilibrio entre alimentos ying y yang para lograr la salud y el bienestar físico y mental. Algunos alimentos ying son: la carpa, las almejas, la sandía, las patatas, las ciruelas, el azúcar, la miel o



el ajo. La carne de caballo, los huevos de gallina y de pato, el cerdo y el caviar son yang. Los cereales, hortalizas y verduras ofrecen el mejor equilibrio entre el ying y el yang. Dentro de los nutrientes, la mayoría de las vitaminas del grupo B y la vitamina C son ying mientras que las liposolubles (A, D, E y K) y la B<sub>6</sub> son yang. Estas clasificaciones carecen de sentido alguno desde el punto de vista científico.

COLOR		ALIMENTOS	
Ying	Yang	Ying	Yang
Carpa	Carne de caballo	Vitaminas grupo B (excepto la B <sub>6</sub> )	Vitamina A
Almejas	Huevos de gallina	Vitamina C	Vitamina D
Sandía	Pato		Vitamina E
Patatas	Cerdo		Vitamina K
Ciruelas	Caviar		Vitamina B <sub>6</sub>
Azúcar			
Miel			
Ajo			

El sistema macrobiótico consiste en una serie de diez etapas que se numeran de -3 a +7. Las cinco primeras (-3 a +2) incluyen cantidades decrecientes de alimentos de origen animal, son prácticamente dietas vegetarianas. Las restantes son exclusivamente vegetarianas y contienen cantidades crecientes de granos de cereal hasta llegar a la dieta 7 que se compone exclusivamente de granos de cereales triturados.

Este sistema aconseja una limitación en el agua de bebida, lo que puede conducir a graves problemas de deshidratación según se puso de relieve en una publicación originada, precisamente, para salir al paso de las dietas que recomendaban una restricción del agua de bebida (Grande-Covián, 1993). Otras ideas infundadas de esta doctrina es que el organismo es capaz de llevar a cabo la transmutación de elementos químicos mediante la cual, por ejemplo, se puede producir potasio a partir de sodio y oxígeno, lo que es del todo inviable.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Debe recordarse que la palabra "macrobiótica" alude a la vida larga que, equivocadamente, esperan de su uso muchos de sus adeptos. La palabra fue usada por Pitágoras de Samos hace dos mil quinientos años y a fines del siglo XVIII fue utilizada por el autor alemán Hufeland como título de su famoso tratado sobre la prolongación de la vida. No es pues una idea nueva aunque muchos de sus seguidores así lo crean.

Según sus seguidores no hay enfermedad que no pueda curarse empleando alimentos "naturales" y restringiendo el agua de bebida, y ninguna enfermedad es más fácil de curar que el cáncer mediante el empleo de la dieta macrobiótica, especialmente la de grado 7, es decir, la compuesta únicamente por cereales. También se aconseja su uso como dieta adelgazante.

Una dieta macrobiótica típica estaría compuesta por:

50-60% de granos de cereales

20-25% de vegetales

5-10% de legumbres

5% de sopas

Proporciones variables de algas marinas

Se evita todo tipo de carnes, leche o productos lácteos, y suele ser raro entre sus seguidores el consumo de suplementos vitamínicos (Kushi & Jack, 1987) por lo que suelen aparecer graves carencias nutricionales. Así, el consumo de una dieta macrobiótica puede conducir a una deficiencia proteica, cuanti y cualitativa (aporte de proteínas de baja calidad) y a una importante carencia en vitamina B<sub>12</sub>, C y de vitaminas liposolubles (A y D) (Dagnelie et al, 1989). Además, posee un bajo contenido en calcio y hierro cuya absorción está dificultada por la presencia de fitatos. Entre



las deficiencias nutritivas detectadas por los consumidores de dicha dieta destacan la anemia, escorbuto, hipocalcemia e hipoproteinemia. Como ya se ha comentado, la limitación del agua de bebida aconsejada por el sistema macrobiótico es otro grave peligro. No es de extrañar, por tanto, que algunos de sus seguidores recomienden "olvidarse de todo lo que se sabe de nutrición".

Aunque la dieta macrobiótica es una dieta antigua, ha sido considerada como un grave riesgo para la salud de la población (Gran Jurado del Estado de Nueva Jersey, 1966), conociéndose casos de muertes entre sus seguidores. En la actualidad vuelve a resurgir e incluso revistas de divulgación femenina la han presentado como una verdadera panacea.

### 4.3.10 Dieta rastafari

Vegetariana, muy de moda en los años 70, en plena época de éxito de Bob Marley que prohíbe comer carne, mariscos y añadir sal. Es una dieta macrobiótica que tuvo muchos seguidores y pudo llegar a producir trastornos neurológicos por déficit de vitamina B<sub>12</sub>.

### 4.3.11 Test de Alcat

Este test ya se ha comentado en el apartado de dietas de adelgazamiento. Consiste en la extracción de una muestra de sangre, en la que se efectúan unos análisis de intolerancia o sensibilidad a un amplio grupo de alimentos. De esta forma se determinan las sustancias que provocan en el organismo una reacción de intolerancia, que definen como una alergia escondida que se manifiesta lentamente, de forma que no se es consciente de ello, y que puede tener consecuencias tales como dolores de cabeza, articulares, congestión nasal, asma, y además de otras afecciones, obesidad provocada por alteraciones del metabolismo. Se supone que eliminando de la dieta los alimentos que no son bien tolerados y no se metabolizan correctamente, se podrá elaborar una dieta personalizada que favorezca la pérdida de peso.

No existe evidencia científica de esta dieta, porque no hay estudios de investigación que demuestren su eficacia. La exclusión de alimentos que se puede producir

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

si se confecciona una dieta utilizando el test de Alcat, puede generar desequilibrios en la ingesta de distintos nutrientes. Además pueden producirse problemas de obsesión sobre determinados grupos de alimentos que se consideren "prohibidos" en algunas personas.

### 4.3.12 Dieta embellecedora

Consiste en ingerir durante una semana básicamente cereales, cada día uno diferente. No debe prolongarse más de una semana ni repetirse antes de tres meses. Se debe preparar una papilla de cereales cada mañana y dividirla en tres porciones que se tomarán en tres comidas al día:

**Primer día:** trigo granulado.

**Segundo día:** mijo.

**Tercer día:** avena integral.

**Cuarto día:** arroz.

**Quinto día:** cebada triturada.

**Sexto día:** trigo sarraceno triturado.

**Séptimo día:** mezcla de cereales.

No hemos encontrado ningún trabajo científico que demuestre el efecto embellecedor de los cereales.

### 4.3.13 Dieta para mejorar la sexualidad

A base de mariscos: ostras, almejas, berberechos, centollas, asociadas a grandes cantidades de vitamina E. Realmente el efecto de la vitamina E sobre la sexualidad puede estar ligeramente demostrado en animales de experimentación (ratas), pero no existe ningún estudio riguroso en la especie humana. Suelen resultar nutricionalmente muy desequilibrados.

## 4.4 Productos y alimentos "panacea"

Por último, dentro de este apartado, vamos a analizar brevemente una serie de sustancias o alimentos considerados con propiedades curativas: ginseng, jalea real,





polen, miel, lecitina, kelpo, germen de trigo, etc, que cada día se está incrementando en número y que están siendo a nivel publicitario ampliamente promocionados. El origen exótico de muchos de ellos suele ser clave para que sean aceptados. Desde el punto de vista científico no se puede admitir la existencia de alimentos y ni siquiera fármacos "panacea o curalotodo".

Este análisis se basará en dos revisiones llevadas a cabo por especialistas en el tema como Bender y Grande (1994).

Aunque los más utilizados van a ser descritos de modo detallado, hay que aclarar una serie de aspectos comunes a todos ellos y que pueden llevar a desconfiar de su utilidad lo que hace cada día más necesaria su regulación: desde el punto de vista legislativo, cuando se atribuyen y especifican acciones curativas, el tratamiento en cuanto a registro sanitario debería ser el correspondiente a especialidades farmacéuticas.

### 4.4.1 Jalea real

La jalea real es el producto de la secreción de las glándulas faríngeas de las abejas obreras jóvenes, de 5 a 15 días de edad, que constituye el alimento de todas las larvas de la colonia hasta su tercer día, período que se alarga en la cría de la que en un futuro será reina. Su aspecto es blanco lechoso con un olor ligeramente picante y sabor amargo ácido.

Los datos de que se dispone sobre la composición de la jalea real muestran que es muy variable: varía de un día a otro del período alimenticio y es distinta si es producida por la larva de la abeja reina o la de zánganos u obreras. Como valores medios podemos destacar que la jalea tiene entre un 60-70% de agua, 14-20% de proteínas ricas en aminoácidos esenciales, 2-6% de grasa y 10-14% de hidratos de carbono. Contiene minerales, calcio, potasio y hierro, así como vitaminas del complejo B, destacando su contenido en ácidos pantoténico y nicotínico y riboflavina. También se detectan otras vitaminas, C, E y A pero en cantidades inapreciables y de

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

oligoelementos como cobre, sílice, fósforo. En la jalea real se ha aislado un ácido graso: 10 hidroxí-decenoico con propiedades antibacterianas y antifúngicas que favorece su conservación. También se ha demostrado la presencia de acetilcolina en cantidad importante y de una sustancia hormonal de naturaleza gonadotrópica.

Desde hace algunos años la jalea real ha tenido una enorme fama como panacea que curaba casi todo. Se ha escrito mucho, dando a este producto una fama de producto mágico con propiedades que según sus relatores no pueden ser explicadas a través de su composición química, y se atribuyen a que existe un factor X, completamente desconocido en el 3% de sus componentes que, aún con las tecnologías más avanzadas no se han podido detectar en la jalea real y que son los que la convierten en un "superalimento", como la denominan algunos de sus seguidores. A continuación, aparece el cálculo sobre cual sería el aporte en proteínas y nutrientes de una dosis de jalea real y su contribución a las ingestas recomendadas (IR).

Contenido de nutrientes por cada 100 gramos de jalea real:

Proteína	31 g
Vitamina B <sub>1</sub>	1,2-7,4 mg
Vitamina B <sub>2</sub>	5,2-10 mg
Niacina	60-150 mg
Vitamina C	12 mg





Contenido de nutrientes en una dosis de jalea real (150 mg) (% de aporte a las IR para un hombre adulto según las IR para la población española):

NUTRIENTE	CANTIDAD	% IR
<b>Proteína</b>	0,045 g	0,08%
<b>Vitamina B1</b>	0,0018-0,011 mg	0,15-1,83%
<b>Vitamina B2</b>	0,0075-0,015 mg	0,42-0,8%
<b>Niacina</b>	0,09-0,225 mg	0,45-1,15%
<b>Vitamina C</b>	0,018 mg	0.03%

\* Modificado de A. Bender: "Dietas mágicas y otros errores" (1994).

Como producto alimento, se observa que su aporte a las IR es irrelevante. Si hiciéramos el mismo estudio a alimentos tan simples como los garbanzos o las nueces, su papel en la dieta y su riqueza nutritiva sería mayor y mucho más económica.

Algunos autores que estudian los efectos curativos de la jalea real encuentran que actúa favorablemente sobre trastornos tan diversos como: arterioesclerosis, angina de pecho, anemias, depresión, astenia, tuberculosis, úlcera de duodeno, diabetes. También le atribuyen propiedades vigorizantes y estimulantes tanto física como intelectualmente, reguladora del apetito y rejuvenecedora (Nahmias, 1989).

Algunas de sus posibles acciones, como la de retrasar el envejecimiento, la atribuyen algunos de sus seguidores a su contenido en vitamina E (Del Cueto, 1995). En este sentido, lo único demostrado con respecto a esta vitamina es que por su poder antioxidante puede frenar la aparición de los radicales libres. Por otra parte, el contenido de vitamina E de la jalea real es de trazas y no puede ser significativo y sería mucho mejor aconsejar, en este sentido, el consumo de ciertos aceites vegetales, como, el de oliva o de girasol, con una mayor riqueza en esta vitamina. Tampoco, por el momento, existe evidencia científica de sus propiedades antiarterioescleróticas o frente a la anemia.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

De entre las acciones fisiológicas que parecen demostradas está la de producir un cierto efecto estimulante, aunque habría que considerar el posible efecto placebo.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

A nivel de suplementos dietéticos la jalea real se está utilizando como tónico (cansancio, fatiga, stress) y reconstituyente en caso de inapetencia y es frecuente encontrarla unida al ginseng y compuestos vitamínicos y minerales, aspecto que debería controlarse pues se desconoce el efecto, especialmente a largo plazo, de estas mezclas.

### 4.4.2 Polen

Es el producto de secreción de los órganos masculinos de las plantas con la función de fecundar a los femeninos. Desde hace años se viene estudiando su composición y propiedades dietéticas las cuales, según sus defensores, son diversas y notables lo cual lleva a incluir al polen en este grupo de alimentos.

El contenido en energía y macronutrientes en 100 g de polen es el siguiente (Muniategui y col, 1989):

ENERGÍA (KCAL)	HIDRATOS DE CARBONO (G)	PROTÉINA (G)	LÍPIDOS (G)
377	61	16,7	6,2

El polen puede ser un alimento con cierto valor nutritivo pero ninguna de las propiedades curativas que se le atribuyen han podido ser demostradas. Entre dichas propiedades figuran las de curar afecciones tan diversas como: anemia, arterioesclerosis, astenia, enfermedad de Parkinson, diarrea y estreñimiento, fatiga cerebral, gripe, enfermedades hepáticas, impotencia, inapetencia, neurastenia, delgadez, fallos en el crecimiento, diabetes, vista cansada, afecciones en la piel, raquitismo, prostatitis y vejez prematura. Aunque no se conoce cual de sus constituyentes produce tales efectos ni su mecanismo, al igual que ocurre con las otras sustancias descritas, todas las dolencias pueden ser aliviadas por este producto. Por otra parte, serían necesarios datos sobre la seguridad de su consumo, es decir, los límites sin riesgo,



porque en realidad el polen no es inocuo pues contiene ácidos nucleicos, sustancias innecesarias en la dieta porque el organismo las fabrica de forma endógena, pero que en cantidades elevadas pueden ser perjudiciales por aumentar los niveles de ácido úrico, como describe Bender en su libro "Salud o fraude".

#### 4.4.3 Ginseng

El ginseng ha sido reconocido por el Ministerio de Sanidad y Consumo como alimento desde 1975. El panax ginseng es una planta herbácea de la familia de la araliaceas originaria de Asia Oriental. Sobre los efectos beneficiosos de esta planta se ha escrito mucho exagerando, a veces, sus cualidades hasta considerarla casi como una auténtica panacea. Lo que sí es cierto y se ha demostrado es que el ginseng, debido a la gran variedad de elementos que contiene, posee propiedades positivas que permiten su uso en múltiples aplicaciones, con la ventaja muy importante de no desarrollar efectos secundarios. Sólo si se abusa de la dosificación y durante un período prolongado de tiempo puede aparecer dolor de cabeza y pesadez de estómago, efectos que desaparecen al cesar su ingestión (Meyer y col., 1986).

##### Composición del ginseng:

**Glucósidos:** divididos en saponinas, siendo las más importantes los gingenósidos.

**Sales minerales:** calcio, fósforo, hierro, potasio, magnesio, cobre y azufre.

**Enzimas:** amilasa y fenolasa.

**Vitaminas:** tiamina, riboflavina, niacina.

**Aminoácidos esenciales.**

**Otros componentes no definidos.**

Una de las ideas erróneas que circulan en torno al ginseng, es que el rojo es mejor que el blanco. En realidad, no existen diferencias entre ambos y los colores son consecuencia del tratamiento previo a la elaboración. Sólo se valora su antigüedad (4-6 años) y su contenido en gingenósidos.

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 4.4.4 Miel

Introducción

Dietas de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Dietas, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas

Desde el punto de vista nutricional, la miel es un alimento y como tal figura en todas las tablas de composición de alimentos. Excepto azúcares, no contiene otras sustancias en cantidades significativas, por lo que prácticamente puede ser equiparada al azúcar aunque, en muchos casos, se haya creído que es muy superior a ésta (Sintes, 1987), atribuyéndosele las más variadas propiedades, incluso las de ser un "estimulante de la longevidad humana" (Nahmias, 1989). También se le han reconocido ciertas propiedades terapéuticas y preventivas, especialmente antimicrobianas y en afecciones del aparato respiratorio pero en ningún caso la miel es una panacea.

**Composición de la miel (100 g de producto) (Moreiras y col., 2009):**

**Agua: 21,5 %.** La cantidad de agua puede oscilar según el tipo de flores usadas por las abejas, del clima y de la metodología para su obtención.

**Azúcares: 78 g.** Fundamentalmente son glucosa y fructosa.

**Proteínas: 0,5 g.** Cantidades casi despreciables pero de carácter enzimático.

**Minerales:**

Calcio: 5 mg

Hierro: 0,4 mg

Magnesio: 2 mg

**Vitaminas:**

Tiamina: 0,01 mg

Riboflavina: 0,04 mg

Equivalentes de niacina: 0,2 mg

**Hidroxiacetilfurfural (HMF).** Sustancia inocua que se va formando en la miel por descomposición de algunos azúcares y que es fundamental para determinar la frescura de la miel -a mayor cantidad de HMF, menor frescura-.

**Compuestos volátiles,** responsables del aroma y de algunas de sus propiedades.





Otra circunstancia que ha contribuido a que la miel haya gozado de un gran interés desde tiempo inmemorial es su posible uso como conservante, pero esta propiedad se debe a que es un producto azucarado muy concentrado, con una actividad de agua tan baja que no permite el desarrollo de microorganismos.

Una ventaja del uso de la miel como edulcorante es que la fructosa, que contiene en cantidad apreciable, puede utilizarse en parte sin la intervención de la insulina, lo que la hace de interés para los diabéticos.

#### 4.4.5 Lecitina

Es una de las sustancias que más se utilizan de modo pseudocientífico. La lecitina es una grasa, fosfolípido, que forma parte de la estructura de todas las células y que es sintetizada en el organismo a nivel hepático en las cantidades necesarias, por lo que no tiene sentido ingerirla como suplemento. Por otro lado, forma también parte de determinados alimentos, especialmente en huevos, aceites, frutos secos, y en las semillas de soja y se emplea en múltiples procesos de elaboración como emulgente. Así, se utiliza en las mayonesas y en la fabricación del chocolate o helados para dar estabilidad a los componentes lipídicos. Por tanto, es muy difícil que se produzcan carencias dietéticas de lecitina pues su consumo es elevado y no hace falta ninguna cantidad extra o adicional, es decir, ningún suplemento dietético.

Sin embargo, a la lecitina se le han atribuido innumerables propiedades, casi siempre relacionadas con la grasa: desde ser una notable ayuda para los regímenes de pérdida de peso por metabolizar grasas: *"es el elemento nutritivo que ejerce la función más importante de ayuda al cuerpo para que quemar las grasas"*, hasta que controla los niveles de colesterol. Sus seguidores la consideran *"la gran enemiga de la grasa"* (Simons, 1991).

No existe ningún dato científico sobre su papel preventivo en las enfermedades cardiovasculares (Carmena, 1993). El consenso para la prevención de la colesterolemia no incluye en ningún momento entre sus recomendaciones un consumo extra de lecitina (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1991).

Introducción

Diets de  
adelgazamiento

Productos y  
remedios  
supuestamente  
adelgazantes

Diets, productos  
y alimentos  
"panacea"

Índice  
de dietas



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas

Por otra parte, si tenemos en cuenta ciertos aspectos bioquímicos, la lecitina que se obtiene a través de la dieta no va a poder ser absorbida como tal, sino que es hidrolizada a nivel intestinal en las diferentes moléculas que la forman: una molécula de glicerina, dos de ácidos grasos, una de ácido fosfórico y una base nitrogenada. El único efecto que pudiera tener sobre el colesterol sería el efecto de los dos ácidos grasos que la componen; si éstos son grasas insaturadas podrían rebajar un poco los niveles del mismo pero, en este sentido, sería mucho más eficaz el empleo de un aceite formado por grasas insaturadas que tiene mayor proporción en la molécula de dichos componentes y resulta mucho más económico.

### 4.5 Alimentos funcionales

En los últimos años están cobrando una especial importancia los alimentos funcionales, que se pueden definir según el *International Life Science Institute (ILSI)* como "aquellos que contienen un componente, nutriente o no nutriente, con efecto selectivo sobre una o varias funciones del organismo, con un efecto añadido por encima de su valor nutricional y cuyos efectos positivos justifican que pueda reivindicarse su carácter funcional o incluso saludable". Concretamente en España se está observando un aumento en el consumo de este tipo de productos (MARM-FEN, 2009).

Según la mayoría de especialistas y profesionales de la salud, la ingestión de una dieta equilibrada y variada en los diferentes grupos básicos de alimentos (cereales, leche y derivados, verduras y hortalizas, frutas, legumbres, huevos, carnes y pescados), aportaría todos y cada uno de estos nutrientes esenciales en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades nutritivas de acuerdo a estas ingestas recomendadas "tradicionales".

Por otro lado, en los países occidentales, se comienza a plantear la cuestión de si estas ingestas recomendadas no deberían también incluir la posibilidad de prevenir algunos problemas como las enfermedades cardiovasculares, ciertos cánceres, el envejecimiento, etc. Como ejemplo, muchos autores piensan que las cantidades de



vitaminas hasta hoy recomendadas no pueden considerarse en la actualidad como las mejores para alcanzar un estado óptimo de salud, y va a ser potencialmente imposible que la mayoría de la población las obtenga, exclusivamente, a través de la dieta. Debe considerarse, además, que las "nuevas funciones" que se están planteando para los nutrientes, especialmente vitaminas y minerales, requieren cantidades mayores –nunca menores– a las establecidas en las ingestas recomendadas, lo que hace prácticamente imposible que para algunos nutrientes se puedan obtener exclusivamente a partir de las fuentes naturales de la dieta. Además, existe un elevado número de situaciones en las que está comprometido el seguimiento de una dieta equilibrada y varia-



da, y en estas situaciones la utilización de alimentos funcionales podría tener justificación (Varela G y Ávila JM, 2007).

Pese a todas estas reflexiones no se debe olvidar que la mejor solución, para cubrir las recomendaciones es tratar de adquirir unos hábitos alimentarios más saludables.

Por último, es necesario seguir realizando estudios sobre la ingesta habitual de la población de cada uno de estos componentes funcionales para comprobar cuales y en que alimentos pueden tener este efecto positivo sobre la salud de la población.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas





## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

### 4.6 Bibliografía del capítulo

**Andrews WH.** "Bacteriological survey of 60 health foods". *Appl Envir Microbiol*, 37:559-566. 1979.

Introducción

**Angulo R, Medina LM, Jodral ML.** "Importancia de los probióticos en la alimentación". *Nutricion Clínica: Diet Hosp*. Vol XV (4):43-51. 1995.

Dietas de adelgazamiento

**Ashwell M.** "Concepts of functional foods". ILSI Europe concise monograph series. Brussels: ILSI Europe, 2002.

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

**Avila O.** "La miel, el polen y la jalea real". Ed Cedel, Gerona, 1980.

**Barros C.** "La calificación light ¿evolución cultural o forma mercantil?". *Alimentalex*, 13: 178-194. 1995.

**Bender A.** "Dietas mágicas y otros errores". En *Reflexiones sobre Nutrición Humana*. Eds Grande Covián F, Varela G, Conning D. Publicación de la Fundación BBV. Bilbao, 1994.

Dietas, productos y alimentos "panacea"

**Bender A.** "Salud y Fraude". Ed. Labor. Barcelona, 1987.

**Carmena R.** "Dieta y enfermedades cardiovasculares". En: *Aspectos de la Nutrición del Hombre*. Ed Fundación BBV. Bilbao, 1993.

Índice de dietas

**Carrera C.** "Productos ligeros, "naturales", biológicos. Problemática jurídica". *Rassegna di diritto et tecnica de'll alimentazione* 1995, 6: 574.

**D'Adamo J.** "Su comida ¿veneno o salud?. Alimentación natural basada en los grupos sanguíneos". Ed Everest. León, 1980.

**Deacon E.** "La cocina astrológica". Ed. Teorema. Barcelona, 1981.

**Del Cueto DJ.** "Aplicación de los productos apícolas en Geriatria". *Vida apícola*, 72:56-59. 1995.

**Eden J.** "Lo mejor de los saludables alimentos naturales". Ed Edaf. Madrid, 1988.

**FAO/OMS.** "Programa conjunto sobre normas alimentarias. Directrices para una evaluación sencilla de la ingesta de aditivos alimentarios". Comisión Codex Alimentarius. 1990 Vol XIV 1ª Ed. Sup 2.

**Grande Covián F.** "Necesidades de agua y nutrición". Publicaciones Fundación Española de la Nutrición (FEN). Ed Ayala. Madrid, 1993.

**Grande Covián F.** "Nutrición y salud". Ed Temas de hoy. Madrid, 1988.

**Hausman P, Hurley JB.** "Los alimentos que curan". Círculo de Lectores. Ed. Urano. Barcelona 1994.

**Hay WH.** "Weight control". Ed. Harrop & Co Ltd. Londres, 1936.

**Instituto Nacional de Estadística (INE).** <http://www.ine.es/jaxiBD/tabla.do> (consultado marzo 2009).

**Jellife FFP, Jellife DB.** "Adverse effects of foods". Ed. Plenum Press Inc. New York. 1982.

**Kordich J.** "El poder de los zumos". Círculo de lectores. Ed. Emecé. Barcelona. 1993

**Llorente Martínez J.** "La jalea real". Cuadernos de apicultura 1989, 6:12-13.



**María Gemma.** "La dieta del color". Ed Altradamun. Barcelona, 1994.

**MARM-FEN.** "Evaluación del Consumo de Alimentos Enriquecidos/Fortificados en España a través del Panel de Consumo Alimentario". En prensa.

**Meyer CA.** "Panax Ginseng". En: Pharmacology and Applications of Chinese Materia Medica. Vol 1. Ed HM Chang, PP Butt. Ed World Scientific. Singapore, 1986.

**Ministerio de Sanidad y Consumo.** "Consenso para el control de la colesterolemia en España". Ed Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 1991.

**Ministerio de Sanidad y Consumo.** "Real Farmacopea Española". Madrid, 2006.

**Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C.** "Tablas de composición de alimentos. Ed Pirámide, 13ª Edición 2009.

**Muniategui S.** "Color, origen botánico y composición del polen apícola". Tesis Doctoral. Facultad de Farmacia. Universidad de Santiago de Compostela. 1989

**Nahmias F.** "El extraordinario poder curativo de la miel". Ed De Vecchi, Barcelona, 1995.

**Simons P.** "La lecitina. Enemiga de la grasa". Ed EDAF. Madrid, 1991.

**Sintes Pos J.** "Virtudes curativas de la miel y el polen". Ed Sites Barcelona, 1987.

**Spang T, Peterson V.** "La combinación de los alimentos". Ed Robinbook. Barcelona, 1995.

**Varela G, Ávila JM, Cuadrado C, del Pozo S, Ruíz E, Moreiras O.** "Valoración de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario". Ed. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, Secretaría General Técnica. 2008.

**Varela G, Ávila JM.** "Guía de consejo nutricional para padres y familiares de escolares". Ed: Dirección General de Salud Pública y Alimentación. 2007.

**Varela G, Carbajal A, Monteagudo E, Moreiras O.** "El pan en la alimentación de los españoles". Ed Eudema. Madrid, 1991.

**Varela G, Gracia B, Ruíz Roso B, Varela-Moreiras G.** El yogur en la alimentación de las personas intolerantes a la lactosa. Publicación Serie: Informes. Fundación de Estudios Lácteos (FESLAC). Madrid, 1991.

**Varela G, Moreiras O, Carbajal A, Campo M.** "Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación 1991 (ENNA-3)". Publicación Instituto Nacional de Estadística. Madrid, 1995.

**Villanua L.** "Aditivos alimentarios". Publicaciones Fundación Española de la Nutrición FEN. Serie Divulgación nº 5. Madrid, 1985.

**Whelan EM, Stare FJ.** "Panic in the pantry". Ed Atheneum. Nueva York, 1977.

Introducción

Dietas de adelgazamiento

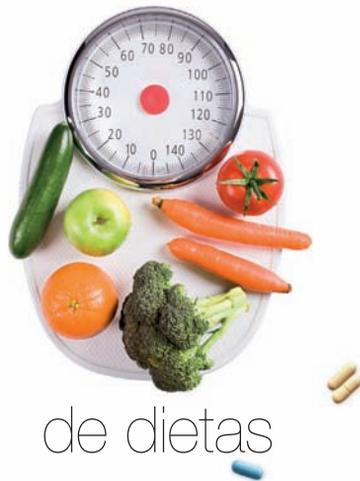
Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

Índice de dietas



# índice



de dietas



### 5. ÍNDICE DE DIETAS

	Cronodieta .....	60
Introducción	Cura de savia y zumo de limón .....	88
	Dieta "alarga la vida" .....	90
Dietas de adelgazamiento	Dieta astrológica .....	91
	Dieta Beverly Hills .....	61
Productos y remedios supuestamente adelgazantes	Dieta cero o ayuno terapéutico .....	32
	Dieta Cooley .....	51
	Dieta cruda .....	61
Dietas, productos y alimentos "panacea"	Dieta de Atkins .....	43
	Dieta de Banting .....	43
	Dieta de las frutas .....	57
	Dieta de Harrop .....	56
	Dieta de Hollywood .....	50
	Dieta de Kohnlechner .....	41
	Dieta de la bailarina Margaret .....	62
	Dieta de la cerveza .....	59
	Dieta de la Clínica Mayo .....	31
	Dieta de la galleta .....	58
	Dieta de la hora .....	60
	Dieta de la leche .....	59
	Dieta de la luna .....	60
	Dieta de la patata .....	56
	Dieta de la proteína líquida .....	51
	Dieta de la "sopa comegrasa o sopa mágica" .....	56
	Dieta de la última oportunidad .....	52
	Dieta de la USP (Universidad de Sao Paolo) .....	51
	Dieta de la Zona .....	51

Índice  
de dietas



Dieta de las 3 P.....	60
Dieta de la alcachofa.....	58
Dieta de las infusiones.....	59
Dieta de las tres columnas.....	39
Dieta de los astronautas.....	51
Dieta de los cereales.....	56
Dieta de los colores.....	61, 91
Dieta de los esquimales.....	88
Dieta de los grupos sanguíneos o dieta del Dr. D'Adamo.....	61, 92
Dieta de los huevos.....	57
Dieta de los Nutripoints.....	28
Dieta de los weight watchers.....	54
Dieta de los zumos o cura de zumos.....	59
Dieta de Marianne Laconte.....	41
Dieta de Montignac.....	38
Dieta de Ornish.....	48
Dieta de Pemington.....	45
Dieta de Rafaella Carra.....	41
Dieta de South Beach.....	46
Dieta de Victoria Principal.....	31
Dieta del ajo.....	60
Dieta del bacón o el chorizo.....	57
Dieta del calendario.....	59
Dieta del Dr. Haas.....	48
Dieta del Dr. Pritikin.....	48
Dieta del ejército israelí.....	38
Dieta del gazpacho.....	57
Dieta del helado.....	58

Introducción

Dietas de adelgazamiento

Productos y remedios supuestamente adelgazantes

Dietas, productos y alimentos "panacea"

**Índice de dietas**



## DIETAS Y PRODUCTOS MÁGICOS

	Dieta del jarabe de arce.....	56
	Dieta del limón.....	61
Introducción	Dieta del marisco.....	57
	Dieta del plátano.....	48
Dietas de adelgazamiento	Dieta del pollo.....	56
	Dieta del pomelo.....	57
Productos y remedios supuestamente adelgazantes	Dieta disociada de Hay.....	36
	Dieta embellecedora.....	96
Dietas, productos y alimentos "panacea"	Dieta Gourmet.....	31
	Dieta Humplik.....	62
	Dieta Lutz.....	45
	Dieta macrobiótica.....	92
<b>Índice de dietas</b>	Dieta mental.....	55
	Dieta para mejorar la sexualidad.....	96
	Dieta toma la mitad.....	31
	Dieta rastafari.....	95
	La antidieta.....	39
	La cura Waerland.....	32
	Método Pakistani.....	62
	Método para adelgazar de los Doctores Eades.....	38
	Obesitest o Test de ALCAT.....	62, 95
	Plan de dieta adelgazante y de Eilen Eatwell.....	63
	Plan F.....	48
	Psicodieta.....	54
	Régimen de Antoine.....	37
	Régimen de Scardale.....	49
	Régimen de Shelton.....	37
	Terapia de comportamiento.....	53
	Trofología.....	89











