

Carecen de base científica y en muchos casos exageran propiedades y efectos que no son evidentes ni probados

La FEN alerta al comienzo del verano del riesgo para la salud que suponen las denominadas “dietas milagro”

Las “dietas mágicas” o “dietas milagro” pretenden poseer cualidades indemostrables o exageran propiedades y efectos que no tienen fundamentos científicos

La obsesión por adelgazar, no motivada por problemas de salud, ha favorecido la proliferación de este tipo de dietas, que pueden ocasionar trastornos metabólicos, neuropsíquicos y/o alteraciones gastrointestinales, además de consolidar hábitos alimentarios incorrectos

Las dietas milagro disminuyen la posibilidad de conseguir todos los nutrientes necesarios y aumentan la probabilidad de padecer carencias de minerales y vitaminas

Para la FEN, que lleva desde hace décadas alertando sobre el peligro de las dietas y productos mágicos, 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”.

Madrid, 8 de julio de 2020. El estado de alarma ha llegado a su fin y toda España está ya instalada en la denominada *nueva normalidad*. Esta situación ha coincidido, además, con el inicio de la época estival, lo que puede llevar a muchas personas a recurrir a las denominadas “dietas mágicas” o “dietas milagro” para perder, de manera rápida, esos kilos de más que se han ganado durante el confinamiento. Sin embargo, desde [la Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#) alertan de que estas dietas pueden constituir en la mayoría de los casos “no sólo un fraude sino también un serio peligro para la salud”. Para la FEN, estas dietas “carecen de base científica y en muchos casos exageran propiedades y efectos que no son evidentes ni probados”.

La obsesión por adelgazar por razones estéticas es una realidad en la sociedad actual, y perder peso se ha generalizado incluso entre aquellas personas que por su índice de masa corporal (IMC) podrían considerarse con peso normal. Por este motivo, se han extendido las dietas y remedios adelgazantes, accesibles a cualquier persona, y cuya utilización indiscriminada puede provocar a menudo serias complicaciones.

De todas ellas, las dietas de adelgazamiento son las más populares y variadas. Limitan ciertos alimentos y las cantidades que se pueden consumir, ingiriendo menos calorías para perder peso

“pero también reduciendo los nutrientes, lo que puede originar verdaderas carencias de minerales y vitaminas”, indican fuentes de la FEN.

Según su supuesta eficacia, las dietas milagro o mágicas se pueden clasificar en:

- **Hipocalóricas desequilibradas:** aquellas que contienen un muy bajo contenido en energía, pero cuya distribución nutricional es desequilibrada
- **Disociativas:** se basan en la teoría de que los alimentos no engordan por sí mismos, sino al consumirse según determinadas combinaciones; se puede comer de todo, pero no durante la misma comida
- **Excluyentes:** basadas en eliminar de la dieta algún nutriente
- **Dietas psicológicas:** utilizan estrategias psicológicas para conseguir reducir el consumo calórico, y un último apartado denominado
- Otras dietas milagro o mágicas serían las **monodietas**, las **dietas líquidas** y las '**dietas sin fundamento**'.

En general, se trata de dietas desequilibradas - en algunos casos extremas - cuyos efectos secundarios pueden implicar trastornos metabólicos, neuropsíquicos, alteraciones gastrointestinales e incluso pueden ocasionar cetosis y problemas renales.

Características para una correcta dieta de adelgazamiento

Para la FEN, una dieta correcta en un plan de adelgazamiento debe ser personalizada, y estar bajo la prescripción y supervisión del profesional especialista, cumpliendo con el criterio general “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, aportando menor energía de la que gastamos”. Así, no es necesario recurrir a una dieta extrema para adelgazar, basta con tener en cuenta una serie de principios básicos y acudir a un profesional de la salud especializado, como los endocrinos o los dietistas-nutricionistas, para optar por un plan nutricional de adelgazamiento adaptado a las necesidades de cada persona. En este sentido, es importante que el profesional conozca los hábitos alimentarios, el modelo usual de comidas, las preferencias y aversiones de cada individuo, su entorno socioeconómico, y la accesibilidad alimentaria; de este modo, podrá hacer una elección específica de los alimentos, ya que “cuanto más variada y parecida sea a la dieta habitual, mejor será aceptada”.

Se aconseja la distribución fragmentada en varias comidas del total de alimentos que componen la dieta, acorde a nuestra cultura, “para evitar períodos prolongados de ayuno que pudieran provocar un hambre intensa, posibles atracones y comportamientos compulsivos. De este modo se evita llegar muy hambriento a la siguiente comida”. Además, no podemos dejar de lado el ejercicio físico, un pilar básico para la salud y una pieza clave para fortalecer la musculatura y evitar el exceso de grasa corporal, favoreciendo el equilibrio en el balance energético

Además, no debemos olvidar uno de los grandes principios de la nutrición, “solo comeremos lo que debemos si nos gusta” y como referencia, siempre podemos recurrir a la Dieta Mediterránea, el mejor modelo a seguir. El gran reto, por tanto, va a ser también disfrutar a través de la gastronomía, en las circunstancias en las que sea necesario perder peso por motivos de salud.

Para más información, puede consultar la publicación [Dietas y productos mágicos](#).

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus más de 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59

www.fen.org.es