

SALUT HÀBITS ALIMENTARIS

El mite de les dietes 'miracle'

Mètodes d'aprimament com els sucus 'detox' prometen perdre pes de forma ràpida, encara que poden generar efectes adversos per a l'organisme i provocar riscos per a la salut || Els experts aposten per una reeducació alimentària, sense productes processats ni sucres afegits

M. CABELLO

En una societat accelerada en la qual hi ha una gran pressió per la imatge corporal, cada vegada són més les dietes *miracle* que prometen perdre pes amb el mínim temps possible. Encara que reduir els quilos de més pot arribar a ser una qüestió de salut –segons l'últim Informe de Salut de la Generalitat, el 49,7% dels lleidatans d'entre 18 i 74 anys tenen excés de pes–, els experts adverteixen que aquest tipus de dietes extremes sense vigilància mèdica poden generar efectes adversos per a l'organisme i provocar un *efecte rebot* si s'allarguen en el temps. Les populars dietes *detox*, aquelles que es basen exclusivament en la ingesta de sucus concentrats de fruites i herbes, són desequilibrants i

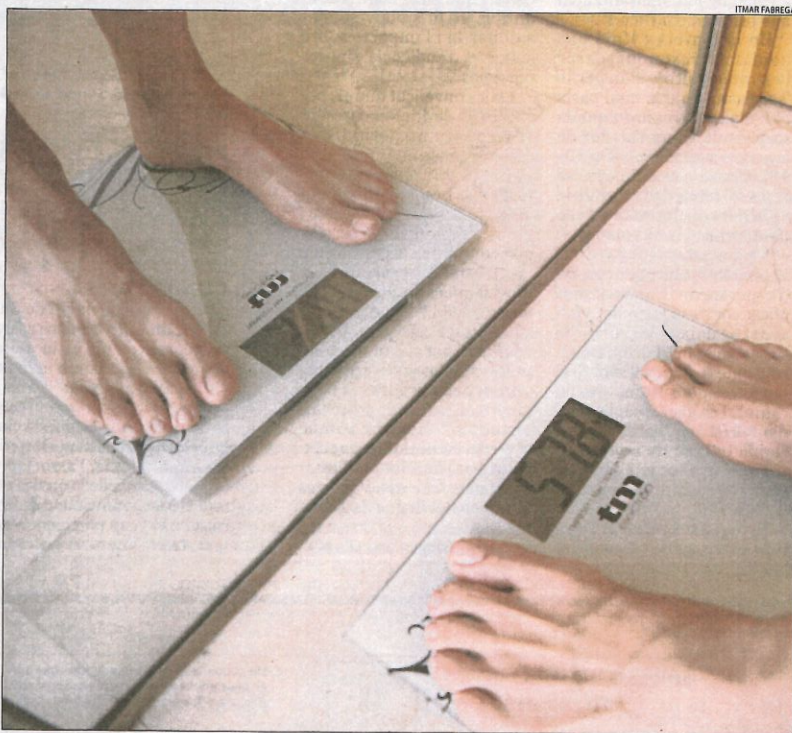
SOBREPÈS

El 49,7% dels lleidatans d'entre 18 i 74 anys tenen excés de pes, segons l'últim Informe de Salut

provoquen un dèficit energètic que es tradueix en una pèrdua de pes gens saludable, explica Maria Gil, nutricionista clínica i esportiva de Lleida. "Amb aquesta dieta es limita el consum de macronutrients com la proteïna, a més de comportar un dèficit de vitamines i minerals. Al basar tota l'alimentació en quatre o cinc sucus al dia es produeix un canvi dràstic en el metabolisme que pot acabar debilitant el sistema digestiu o baixar la tensió arterial, entre molts altres efectes adversos."

Altres dietes

Això mateix passa amb les dietes paleolítica o proteica que, al promoure un consum excessiu de proteïnes, provoquen un gran dèficit nutricional que pot derivar en problemes renals i alteracions del metabolisme. Res més lluny de la realitat, per a Gil el secret per aconseguir aprimar-se de forma saludable recau en l'exercici físic i en una dieta variada planificada amb un especialista. "A banda d'evitar el sedentarisme i intentar fer entre 10.000 i 12.000 passos al dia, s'ha de mantenir una dieta rica en fruites i verdures de proximitat, així com tenir en compte la ració diària de proteïnes." És important reduir els aliments processats, encara que en la cursa per perdre pes s'ha de tenir en compte que "no guanya el més ràpid, sinó aquell que aprèn a mantenir aquests hàbits saludables per sempre".



La pressió social per la imatge corporal incrementa la popularitat d'aquest tipus de dietes.

«Els productes per aprimar-se no funcionen»

Maria Gil

NUTRICIONISTA CLÍNICA I ESPORTIVA

Creu que ara hi ha més preocupació per tenir un bon estat de salut?

Sí, cada vegada són més les persones que van a la consulta per aprendre hàbits alimentaris saludables, no només els mesos d'estiu. Tanmateix, molts pensen erròniament que els productes per aprimar-se funcionen. Volen perdre pes de manera accelerada però aquí no guanya el més ràpid, sinó aquell que aprèn a mantenir aquests hàbits saludables per sempre.

La meitat dels lleidatans d'entre 18 i 74 anys tenen excés de pes. A què pot deure's aquesta dada?

A causa de l'estrès del dia a dia, estem acostumats a menjar qualsevol cosa per sortir del pas i aquest fet, com s'ha demostrat, provoca greus problemes de salut a la llarga. El fet de consumir molts aliments preparats i begudes ensucra-



des, sumat a un nivell de vida sedentari, fa que un percentatge tan alt de la població tingui sobrepès.

Quina seria la millor manera d'aprimar-se?

A més d'intentar fer entre 10.000 i 12.000 passos al dia, cal mantenir una dieta rica en fruites i verdures de proximitat, així com tenir en compte les racions diàries de proteïnes.

També és preferible fer quatre o cinc àpats lleugers al dia que fer-ne molt pocs i copiosos. Tot i així, el principal és inculcar aquests hàbits alimentaris saludables perquè perdurin per sempre.

Quin és el problema de la majoria de dietes 'express'?

El problema és que no hi ha cap control continu per part d'un especialista i, al no produir-se aquesta reeducació alimentària, després del curt període de temps que dura la dieta el pacient torna a menjar igual de malament que abans i es produeix un efecte rebot: pot guanyar fins i tot més pes del que havia perdut. A més a més, al tractar-se de dietes extremes que restringeixen de forma dràstica alguns aliments, hi ha un dèficit de macronutrients i micronutrients que poden derivar en greus problemes per a la salut i disfuncions en l'organisme.

TENDÈNCIES

PROTEICA

Aprimament amb 'efecte rebot'



■ Rica en proteïnes, sustenta la pèrdua de pes en un dèficit calòric. Al reduir el consum de fruites i verdures hi ha una pèrdua de nutrients que, amb el temps, pot provocar problemes de salut i deixar el metabolisme *alterat*. Després de fer la dieta, pot existir un anomenat *efecte rebot*, que pot arribar a causar fins i tot més pes de l'inicial.

PALEOLÍTICA

Contres de menjar com els cavernícoles



■ Se centra en el consum dels aliments suposadament disponibles abans de la revolució neolítica, per la qual cosa es compon de carn, peix, fruites i verdures, i exclou el gra, els llegums i els productes lactis. De la mateixa manera que la que es basa en proteïnes, una dieta paleolítica pot provocar fatiga i una baixada de tensió.

SUCS 'DETOX'

Una tendència "gens saludable"



■ Substitueix els àpats per quatre o cinc sucus concentrats al dia que, suposadament, depuren l'organisme. Segons Gil, és una dieta desequilibrada que provoca un gran dèficit energètic, per la qual cosa "no és gens saludable". A més de disminuir la taxa metabòlica basal, limita la ingesta de nutrients i produeix un dèficit de vitamines i minerals.

CRUDIVEGANA

Dèficit de proteïnes animals essencials



■ Basada en aliments crus i vegetarians, "no hauria de representar cap problema per a la salut encara que, al no ingerir proteïnes animals, s'han de buscar alternatives per aportar els nutrients necessaris". Les llavors i els llegums, així com el raïm i la llet de soja, poden compensar la falta de proteïnes d'aquesta dieta.