Actualización en Nutrición Vol. 15 Nº 2 Junio de 2014: 23 ISSN 1667-8052

LA "EPIDEMIA" DE DIETAS EXTREMAS

Al Dr. Pedro Escudero (1887-1963)

A la par de la epidemia creciente de obesidad, la empresa del adelgazamiento derriba las barreras científicas y éticas. Todo vale si promete alcanzar resultados rápidos, medibles exclusivamente en la cuantía de kilos perdidos en el corto plazo. Siguiendo la ley de la oferta, la demanda y la moda, aumenta el número de personas sometidas a maltrato dietario.

Cualquier programa de descenso de peso resulta atractivo toda vez que es cómplice de la búsqueda del logro inmediato.

Las dietas "revolucionarias" como la del Dr. Atkins no son nuevas. Reaparecen en renovadas versiones y son consumidas muchas veces sin control profesional o lo que es tal vez peor, indicadas por especialistas pero sin tener en cuenta la individualidad de los pacientes. Si bien la adherencia a las mismas suele ser limitada, muchas veces resulta suficiente para producir daños metabólicos más o menos reversibles. En este sentido, se suma la indiferencia al impacto psíquico y social de estas dietas heterodoxas.

Es irrefutable que la obesidad irrumpe naturalmente y de manera epidémica ante los cambios tecnológicos. Surge entonces la pregunta: ¿resultará el intento de volver a la alimentación de la época de las cavernas? o ¿habrá que buscar el modo de adaptarnos saludablemente al entorno que entre todos hemos construido?

También resulta sorprendente observar la proliferación de dietas en las que se reemplazan los alimentos por sustitutos proteicos u otras "hierbas". ¿Qué es finalmente un hábito saludable sino un comportamiento beneficioso sostenido en el tiempo? ¿Cómo aprender hábitos alimentarios saludables sin consumir alimentos? ¿No será preferible reforzar la costumbre de la mesa compartida en familia para consumir un plato de comida casera? Muchos estudios señalan a esta simple pero olvidada costumbre como una estrategia para prevenir trastornos de la alimentación, tantas veces iniciados precisamente a causa de dietas extremas.

Por otro lado, se proponen planes de muy bajas calorías difíciles de sostener en el tiempo, que generan reganancia de todo el peso perdido a expensas principalmente de masa grasa. Existen fuertes evidencias acerca de que las dietas mágicas y heterodoxas serían, en realidad, predictoras de ganancia de peso en el mediano y largo plazo. Acaso quienes atendemos pacientes obesos, ¿no lo vemos a diario en nuestros consultorios?

A esto se agrega el plus emocional dado por la sensación inevitable de fracaso. Si cada ciclo de adelgazamiento/reganancia genera estrés psíquico y físico, ¿por qué continuar proponiendo más de lo mismo?

En los últimos tiempos, además, estamos asistiendo a un fenómeno de demonización progresiva de los alimentos. Primero fueron las grasas, siguieron los hidratos de carbono, la sal, el azúcar y ahora es el turno de la leche. ¿Qué le queda a la gente para consumir?

Mencionamos al principio que "todo vale" para perder peso. Así, el hambre y la cetosis parecen tratamientos legalizados para la obesidad, que dan la espalda a sus efectos adversos.

El plan alimentario ideal debe ser balanceado, placentero y sostenible en el tiempo. Así lo sostienen las principales guías internacionales y es posición de la Sociedad Argentina de Nutrición. Para ello debemos proponer un cambio de estilo de vida permanente. Las dietas rígidas están hechas para romperse.

Las Leyes de la Nutrición del Dr. Pedro Escudero: calidad, cantidad, armonía y adecuación siguen vigentes, pero como el tango Cambalache, "en el mismo lodo, todas manoseadas".

Dra. Ana María Cappelletti
Docente y Coordinadora de la
Carrera de especialización en Nutrición
con orientación en Obesidad. Universidad Favaloro