

Dietas muy bajas en calorías

Comienza Septiembre y casi inevitablemente mucha gente desea bajar de peso a partir de una dieta muy baja en calorías, extremadamente estricta.

La creencia sería pensar que cuanto más hambre pase y más sacrificada sea ese abordaje, más rápidamente perderá esos kilos de más. Es por eso que hemos decidido presentar a continuación un resumen donde se enumeran los “por qué si” y los “POR QUÉ NO” de este tipo de tratamientos.

PROS 1. Rápida pérdida de peso balanza.

CONTRAS 1. No pueden ser sostenidas en el tiempo
 2. No alcanzan para cubrir la energía mínima necesaria que el cuerpo necesita diariamente para funcionar
 3. Cuando ingerimos menos de lo que necesitamos el cuerpo lo percibe como señal de inanición (desnutrición)
 4. Se experimentan efectos secundarios como debilidad, depresión, ansiedad, cambios bruscos de humor, etc.
 5. Producen importante pérdida de masa magra (músculo)
 6. Debe ser acompañadas por suplementos vitamínicos y minerales
 7. No produce cambios de hábitos alimentarios
 8. Produce el famoso efecto rebote o “YO-YO ”

De esta manera vemos como estos tipos de abordajes pueden llegar a ser útiles en determinadas situaciones en particular como por ejemplo en el caso de obesos mórbidos, o con patologías asociadas pre quirúrgicos. Para bajar de peso y mantener por largos periodos una dieta hipocalórica, esta debe ser variada, equilibrada, agradable y adaptada a las condiciones individuales.

El éxito de un plan de alimentación es el que permite la disminución y mantenimiento del peso en el tiempo por la incorporación de correctos hábitos de alimentación saludables, que garantizan además un óptimo estado de Salud.

Lic. Walter Luis Dzurovcin