

Carencias nutricionales severas y efecto rebote, los riesgos de seguir dietas milagro, según Cigna

Pérdida de fuerza muscular, deshidratación y desequilibrio de electrolitos, sensación de fatiga crónica o, incluso, problemas cardiovasculares, entre los efectos negativos que pueden producirse

Mantener el peso ideal es un factor clave para gozar de buena salud y bienestar. Sin embargo, durante los meses previos a la temporada estival son muchas las personas que se lanzan a seguir dietas muy restrictivas con el objetivo de reducir de manera drástica su peso, sin tener en cuenta los riesgos que puede entrañar esta práctica: pérdida de fuerza muscular, deshidratación y desequilibrio de electrolitos, sensación de fatiga crónica o, incluso, problemas cardiovasculares, entre otros muchos. Y es que, tras estas dietas, se pueden producir carencias nutricionales severas que pueden perjudicar a la salud.

Tal y como señala la Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de Cigna España, “seguir las mal llamadas dietas ‘milagro’ es una práctica que no solo es perjudicial para la salud, sino que también puede producir un efecto rebote: acabar con más kilos que con los que se empezó la dieta”. Por eso, “para perder peso no existen milagros: la única forma saludable y duradera de hacerlo es de manera paulatina, bajo supervisión de un especialista médico o nutricionista, y combinándolo con ejercicio”.

En este sentido, “si queremos sentirnos a gusto con nuestro peso, el camino a seguir será mantener unos hábitos de vida saludables durante todo el año, cuidando de nuestra salud física y mental a largo plazo. Yo recomendaría huir de cualquier tipo de dieta que lleve asociada la palabra ‘expres’, ‘milagro’ o ‘rápido’, y consultar siempre con un profesional de la salud. Preocuparnos por nuestro peso solo en determinados momentos puede entrañar un riesgo para la salud”, subraya la Dra. López Tomás.

Según el último estudio de la aseguradora de salud Cigna, 360° Wellbeing Survey, actualmente el 35% de los españoles reconoce que su peso se sitúa en los niveles óptimos. Sin embargo, tal y como reflejan los datos, únicamente el 37% de los españoles afirma seguir a rajatabla una dieta equilibrada y saludable, entendiendo esta como aquella que aporta toda la energía y los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo.

En lo que respecta al ejercicio, y aunque las estadísticas muestran que cada vez más personas tratan de mantener un estilo de vida activo, solo el 38% testifica hacerlo de forma regular, sin excepciones. Una cifra que, sin embargo, diferencia a España de países como Alemania, Francia o Reino Unido, con un 24%, 27% y 29%, respectivamente.

El descanso y el manejo del estrés, fundamentales para cuidar el peso

Según los expertos, a la hora cuidar el peso, no solo es importante contar con un plan de nutrición adecuado y hacer ejercicio de forma regular: también es importante descansar bien y saber cómo

manejar adecuadamente los niveles de estrés.

El cuerpo necesita reponerse de todo lo que hace durante el día, y más si se somete a situaciones donde se gasta una gran cantidad de energía. Cuando no existe un descanso adecuado, se afecta el sistema hormonal y esto se traduce en un mayor apetito y una bajada de energía considerable. Si se duerme menos, al día siguiente se come más.

Lo ideal es dormir entre siete y ocho horas diarias. Según el estudio Cigna 360° Wellbeing Survey, el porcentaje de personas que reconocen no saltarse nunca estos parámetros de tiempo es del 39% (45% en 2017), y de aquellos que afirman dormir siempre bien por las noches, del 38% (45% en 2017).

Asimismo, un adecuado manejo del estrés también juega un papel fundamental en el mantenimiento de un peso adecuado. Comer es una conducta que libera numerosos neurotransmisores, como la dopamina, asociada a los estados de bienestar. En aquellos casos en donde el estado de ánimo ejerce una fuerte influencia en la alimentación, es posible que al sentir ansiedad se terminen por elegir alimentos poco saludables, o que se coma de manera compulsiva.

De esta manera, es probable que al vivir picos de estrés se acabe por comer de manera poco adecuada, dado que no se come por hambre, si no para satisfacer la necesidad emocional de sentirse bien. En el caso de seguir una dieta excesivamente restrictiva este riesgo es doble, ya que a esta 'hambre emocional' se suma el aumento del deseo de consumir esos alimentos, precisamente por haber restringido su consumo de manera drástica.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>