Antes y después de las dietas

27/02/2015



Se acerca el verano… ¿cómo bajar esos kilos de más para lucir delgada con el nuevo bikini? ¡Que te casas! ¿Pues cómo entrar en el vestido de tus sueños? Que estamos en Año Nuevo… ¿Entonces cómo bajar rápido aquellas libritas de las comidas navideñas?

Estas ambiciosas preguntas tienen una respuesta rápida y sin mucho esfuerzo: hacer dieta. Para adelgazar hay dietas de todo tipo: dieta de alimentos crudos; dieta del pomelo, la piña, el plátano y la leche; dieta del melocotón en almíbar, yogur y limón; dieta Hollywood; dieta Antoine; dieta según incompatibilidades; dietas disociadas (escandinava, Montignac); dieta Atkins; dieta Mayo; dieta líquida; dieta de ayuno, etcétera.

Nada más inspirador para aquellos que están tratando de bajar de peso que la historia de un adelgazamiento milagroso. Sin embargo, muchos de los que se ponen a dieta terminan recuperando todo el peso perdido.

Las "dietas yo-yo" —o el perder y ganar peso rápidamente— no solo son malas para la salud, sino que también desmoralizan a quienes las hacen. A muchos les cuesta lograr perder peso de forma sostenida y durante mucho tiempo.

El Antes…

Pero nuestra obsesión tiene sus orígenes desde la época de la antigua Grecia, donde ya se escuchaba aquello de “comer para vivir y no vivir para comer”. La palabra misma viene de la griega *diatia*, que significa un régimen de salud de por vida.

Los antiguos griegos entendían los principios de consumir cantidades medidas de alimentos variados y sencillos y hacer ejercicio moderado, lo cual ha sido la base de la buena dieta a lo largo de la historia.

Además, consideraban que mantenerse a régimen era una responsabilidad cívica para asegurar una sociedad sana, y la glotonería era mal vista.

No obstante, también adoptaban métodos no comprobados para perder peso, como evitar las relaciones sexuales y caminar desnudo.

En el Medioevo los ricos podían darse el lujo de comer carne y otras delicias. Eso les causaba enfermedades como la gota o problemas intestinales.

Los métodos para bajar de peso incluían los ayunos, aunque estos eran más comunes como muestra de fervor religioso que como dietas.

En contraste, los campesinos tenían una dieta bien equilibrada, que incluía potajes de cereales y frijoles, y no tenían acceso ni al azúcar ni a la grasa con las que se deleitaban los ricos.

En el siglo XVIII el consumo de azúcar se multiplicó por 20 gracias al auge de la comercialización.

La dieta de muchos se volvió menos sana. Los doctores aconsejaban cosas que aún consideramos apropiadas: comer poco y a menudo, consumir poca carne y muchos cereales y vegetales, hacer ejercicio moderado.

Pero también recomendaban leer en voz alta y salpicar el cuerpo con arena caliente para hacerlo sudar la grasa.

En los 1800 se puso de moda la palidez, gracias a la influencia de celebridades como el poeta romántico Lord Byron.

A principios del siglo XIX, Byron popularizó una dieta que se componía principalmente de soda, galletas y vinagre.

Para cuando llegó la era victoriana, la sociedad estaba más preocupada por la imagen que por la salud. Había devotos de las dietas, influidos por las revistas y la moda.

Empezaron a aparecer anuncios de publicidad en los diarios y farmacias. Las drogas dietéticas se convirtieron en un buen negocio y muchas de las llamadas "curas milagrosas", cuyos ingredientes no siempre eran divulgados, contenían sustancias letales, como arsénico.

En los años 20, el gobierno de Estados Unidos se empezó a preocupar por una posible manía de adelgazar y la influencia que las celebridades tenían sobre lo que los jóvenes escogían para alimentarse.

Además, la noción de los grupos de alimentos emergió y empezó el conteo de calorías.

Los regímenes incluían o excluían ciertos alimentos. Por ejemplo, solo se podía comer carbohidratos o proteínas en una comida, o se trataba de equilibrar las comidas ácidas con las alcalinas.

En los años 70, la industria de las dietas ya estaba firmemente establecida y en busca de nuevas y diversas formas de prometer la pérdida de peso.

Promovidas por la industria editorial, que vendía libros con cada nueva tendencia, la sucesión de dietas de moda pronto se hizo popular.

Las dietas de moda desafían las directrices convencionales de una dieta equilibrada: algunas restringen severamente las opciones, como las dietas de la toronja o la col.

Tienen la atracción de la novedad, y quienes las practican muchas veces terminan abandonándolas por otra más nueva.

El Después…

La industria de la dieta ha venido creciendo durante los últimos 200 años, constantemente adaptándose y diversificándose.

En EE.UU. solamente, el negocio reporta 90 mil millones con productos que van desde los editoriales, pasando por los farmacéuticos, hasta los alimenticios y demás.

Las dietas altas en proteínas, como las de Atkins y Dukan, y la del ayuno 5:2, cuentan con millones de seguidores.

A pesar de ello, según un estudio publicado en 2014, alrededor de un tercio de la población del mundo es obesa o tiene sobrepeso.

Y es que muchos ignoran que los productos dietéticos, para cumplir con el requisito de bajar las grasas o el azúcar, incluyen otros ingredientes que son aún más nocivos para la salud que lo que se desea evitar.

Un estudio publicado recientemente sobre alimentos *diet* demuestra que productos como las sodas dietéticas (*light*) aceleran la diabetes: beber una lata por semana eleva el riesgo hasta en un 33 por ciento de padecer diabetes tipo 2.

La goma de mascar es otro de los productos de riesgo. Para olvidar las privaciones de la dieta, se recurre al “engaña estómago” de la goma de mascar o chicle sin azúcar. Pero está comprobado que no produce saciedad, al contrario: al mascar se envían señales al estómago, este libera enzimas y ácidos para la digestión, lo que aumenta el apetito.

También los edulcorantes, tan populares hoy en día, han suscitado una gran polémica. El principal problema es determinar las dosis que garanticen que no se va a producir ningún efecto dañino para la salud a mediano o largo plazo. Por eso, es recomendable utilizar azúcares naturales como miel o azúcar morena.

Es un hecho que, a pesar de la ciencia y de los mensajes sobre el daño de algunas dietas y sus riesgos para la salud, el sobrepeso aumenta y se ha convertido en una gran preocupación por el número de enfermedades asociadas.

Ya en 1969, en la White House Conference of Food, Nutrition and Health, se advertía seriamente: "Ninguna otra área de la salud pública sufre tal abuso de trucos y falta de información como la nutrición”.











