


¿Cuáles son las mejores (y más saludables) dietas para perder peso este año?

 hola.com/estar-bien/galeria/20210119182786/dietas-adelgazar-2021/4/

by Pilar Hernán

January 19, 2021

El mes de enero es, para muchas personas, el momento ideal para empezar una dieta con el objetivo de **mantener el peso bajo control**. Pero no todo vale en el mundo de las dietas. Es fundamental contar con el asesoramiento personalizado de un experto en nutrición para que nos ayude a elegir la que, según su criterio profesional, más nos conviene. Pero aun así, no hemos querido la oportunidad de preguntar a especialistas en dietas para que nos cuenten cuáles son, a rasgos generales y en su opinión, **las dietas más eficaces y, sobre todo, más saludables**, para perder peso en este 2021.



“En mi opinión, las dietas más eficaces y sanas son **aquellas que nos hacen perder sólo grasa y no masa muscular**; aquellas que tienen presentes todos los grupos alimentarios, aunque con reducción o moderación de grasas saturadas y carbohidratos complejos y eliminación de azúcares refinados. También son efectivas las dietas que nos hacen **perder 4-5 kg en un mes/máximo**. Por encima de eso se pierde músculo y el mantenimiento posterior se vuelve más difícil. Son aquellas dietas que, si bien tienen en cuenta las calorías, no es lo único que tienen en cuenta”, nos detalla el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.

“Con balances de 1400-1500 kcal/día, la mayoría de **personas que no tengan un metabolismo muy lento** van a perder peso a este ritmo. También es importante considerar algunos aspectos de la vida social, ya que la dieta debe ser sostenible en el tiempo necesario para acabar con el sobrepeso y no recuperarlo al mejorar nuestros hábitos alimentarios, que es lo que nos hará mantenernos en el futuro. También es importante acompañar la dieta de ejercicio físico cardiovascular (al menos 150 minutos a la semana)”, añade el experto.

Dieta mediterránea y dieta flexitariana

Son dos de los planes de alimentación bien valorados a la hora de ayudarnos en nuestro objetivo de mantener nuestro peso bajo control. La primera es la base de la alimentación en nuestro país, y la segunda parte de una dieta vegetariana flexible. “Estoy de acuerdo con estos dos modelos. Para mí, es buena una dieta con orientación mediterránea donde **abunden las verduras de todos los colores**, las frutas (salvo las de índice glucémico muy alto), las legumbres, las proteínas con bajo nivel de grasa saturada como pescados, pollo, pavo, huevos, lácteos desnatados, frutos secos con moderación, **las grasas principales que sean insaturadas** (aceite de oliva, pescado azules, frutos secos, semillas), alguna copa de vino pero de forma comedida, ingesta muy reducida de carnes rojas, embutidos magros y carbohidratos complejos (pan, pasta, arroz, patatas) y nula presencia de dulces o postres, salvo una onza de chocolate negro al 80% de cacao o más. Todas estas características las tienen los planes alimentarios de orientación mediterránea o flexitariana y **consiguen perder grasa y no músculo a un ritmo adecuado**”, nos cuenta el doctor Carrera.

La dieta proteinada, ¿una buena alternativa?

Por su parte, la doctora Mira, codirectora y nutricionista de la Clínica Mira + Cueto, insiste en la necesidad de la personalización del plan dietético. Pero añade que por su propia experiencia, confían en una dieta proteinada restrictiva en hidratos de carbono. “Suele ser la más adecuada, sobre todo para empezar, porque **suelen generar pérdidas de peso rápidas y sin pasar mucha hambre**, ya que llevan al organismo a una cetosis que genera saciedad lo cual ayuda a seguir mejor la dieta y, por otro lado, ver buenos resultados. Además, mejora el estado de ánimo del paciente, lo cual a su vez sube la autoestima, y en consecuencia, también mejora el estado emocional y beneficia el seguimiento de la dieta que es la única manera de poder adelgazar”, nos dice.

Así, en esta dieta, siguiendo siempre la pauta general de realizar 5 comidas al día, se deben **ingerir, como mínimo, 2 piezas/porciones de frutas, verduras y proteínas diariamente**. Es muy importante beber mucha agua, alrededor de los 2 litros al día. “La base de esta dieta son las proteínas (bajas en grasas), pero como decíamos, no se trata de una dieta proteica ‘standard’ ni 100% restrictiva, ya que admite (y recomienda) la introducción de algunos carbohidratos suaves (de absorción lenta), cuya ingesta aporta nutrientes esenciales y fibra, fundamentales en una dieta equilibrada y saludable. **La ingesta de infusiones y algunas frutas bajas en azúcar** son muy adecuadas para controlar el apetito y aportar sensación de saciedad. En ciertos casos y, preferiblemente por las mañanas, se puede recurrir a los cereales integrales”, nos detalla la doctora Mira, que añade que se deben evitar cualquier tipo de alimentos fritos o rebozados, alcohol y dulces. Hay que beber mucha agua, y evitar también la pasta, el arroz y la patata, así como frutas como el aguacate, el caqui, la chirimoya, el plátano o las uvas por su aporte calórico. Es aconsejable evitar verduras como la lechuga y las coles, ya que en algunos pacientes pueden producir retención de líquidos o hinchazón.

El 'secreto' de una dieta de éxito

¿Cuál es, en opinión de un experto en nutrición, la mejor dieta para perder peso, en líneas generales? El doctor Carrera nos cuenta que es, para él, la que cumple los siguientes parámetros:

- Aquella que **no excede de 1.500 kcal/día**.
- Mide mucho la presencia de **carbohidratos complejos**.
- En ella abundan las **proteínas sin grasa**, las verduras y algunas frutas.
- Reduce mucho la presencia de grasas y **sólo insaturadas**.
- Elimina por completo la **comida procesada y los azúcares refinados**.
- Se acompaña de **ejercicio cardiovascular** predominantemente con algún día de trabajo de fuerza.

“Las dietas con orientación mediterránea cumplen esa función. También la que se **personaliza individualmente** en cada paciente según su edad, género, estado de salud, actividad física e intelectual, hábitos de vida y vida laboral”, nos detalla.

Las dietas de moda

¿Por qué, en un momento dado, hay dietas que cobran actualidad y protagonismo? El doctor Carrera lo tiene claro: “Porque constituyen un buen negocio desde el punto de vista empresarial, pero de duración corta. No hay mucho nuevo en los últimos años en dietética, pero mucha gente quiere la solución rápida al sobrepeso sin esfuerzo y sin privarse de nada. **No existen las dietas milagro** o existen, pero no producen ningún milagro. Muchas son peligrosas para la salud y todas hacen que perdamos en muchos casos agua y músculo y no tanta grasa. Además, en todas ellas la recuperación del peso perdido es inevitable y rápida, volviendo el problema como antes o peor”.

Así, en su opinión, las últimas dietas prometen resultados rápidos y sin esfuerzo, pero es un engaño, pues no son saludables. Así, nos detalla que nos hacen perder músculo y provocan carencias nutricionales, no son sostenibles el tiempo necesario y en cuanto se dejan uno recupera rápidamente el peso perdido. “Es el caso del método Dukan (ya nadie la hace pero fue un boom), o los **métodos basados en batidos y suplementos proteicos**. En todos, el índice de recuperación es del 98% y son caros los productos; o la última de las Sirtuinas, que en realidad es un método muy hipocalórico, pero donde el consumo de alimentos que producen sirtuinas no hace perder grasa, al menos que se haya demostrado con rigor científico”, nos detalla el doctor.

“Son modas envueltas en un gran marketing que las venden como ‘el no va más’ y hacen que en un periodo corto atraigan a mucha gente con sobrepeso pensando que es la solución definitiva, pero que hacen que el paciente gaste mucho dinero en productos (batidos, *smoothies*, barritas, polvos, libros) para luego, en cuanto dejan de consumir el

producto **recuperan el peso** y a veces más. Además de que en muchos casos se puede terminar con carencias nutricionales **sin haber mejorado sus hábitos**", opina el experto.

¿Qué nos debe hacer desconfiar de una dieta?

Por todo lo anteriormente expuesto, nos preguntamos qué nos debe hacer desconfiar de una dieta. El doctor piensa que lo principal es el hecho de que **nos prometan pérdidas demasiado rápidas** (más de 2 kilos semanales es imposible si lo que queremos y necesitamos es perder grasa y no desnutrirnos y mantener la salud). "También el que nos hablen de sin esfuerzo. Perder peso exige privarnos por un tiempo de alimentos agradables al paladar y hacer un esfuerzo por desterrar alimentos que nos gustan mucho, con lo cual no es "sin esfuerzo". Desconfiemos de los métodos que sustituyen comidas por batidos, *smoothies* o suplementos. Y también cuando detrás de un método hay empresarios y no médicos o nutricionistas. Desconfiemos de los métodos que nos recomiendan no hacer ejercicio (al menos caminar)", nos cuenta el doctor Carrera.

Cambiar los hábitos

Una dieta eficaz debe ser una forma de vida y de comer. "No es necesario pasar hambre, pero sí comer algunos alimentos bajos en calorías en mayor abundancia y más moderadamente en frecuencia o cantidad los alimentos con más calorías. **Deben estar presentes todos los grupos de alimentos** (cada uno en su proporción). Se puede hacer una dieta hipocalórica, pero muy rica al paladar (usando condimentos y especias, variando las formas de preparación de la comida, etc....)", nos cuenta el doctor Carrera.

Además, en su opinión, debe asegurarnos que perderemos solo grasa y no músculo (imprescindible medir la composición corporal y no sólo el peso de la báscula). **Debe hacernos sentir bien, con más energías y vitalidad**, dormir mejor y movernos más ágilmente (al no perder músculo conservamos la fuerza y al perder la grasa nos sentimos y tenemos mejor salud, respiramos mejor, etc...).

Y otro aspecto fundamental es que incida en **cambiar hábitos alimentarios poco saludables por otros más saludables**. "Pero poco a poco, para ello necesitamos el tiempo suficiente para interiorizar y acostumbrarnos a ese cambio de hábitos para mantenerlos después. Un buen plan es el que nos hace perder entre 1-1,5 kilos a la semana (es buena pérdida y conseguiremos perder casi sólo grasa de depósito). Debe recomendar acompañarlo de ejercicio físico según la condición del paciente (por lo menos caminar)", nos cuenta.

"Debemos hacer un seguimiento más espaciado en la fase de mantenimiento. Lo ideal sería durante el primer año después de la pérdida. Debe tener algún atractivo medido y **que nos permita algo de vida social** (alguna copa de vino socialmente, un

cuadradito de chocolate negro, incluso alguna comida un poco libre de vez en cuando)”, apunta el doctor.

La importancia de querer hacerlo

Por su parte, la doctora Mar Mira hace hincapié en un aspecto importante: contar con asesoramiento experto y hacer un seguimiento a nivel psicológico del paciente. “El truco infalible para adelgazar es que, de verdad, esa persona esté dispuesta a ello. Puede parecer una perogrullada, pero **es frecuente que comiencen diciendo que quieren adelgazar y luego decir que no tienen fuerza de voluntad.** Por este motivo es fundamental hablar mucho con el paciente y saber detectar cuáles son sus problemas e inquietudes, para dar en la diana y saber cómo empezar la dieta y el proceso de adelgazamiento”, nos detalla, y explica que por su experiencia, realizan una historia clínica general detectando posibles comorbilidades, si fuma, si tiene hipertensión....

“Insistimos en **aspectos relacionados directamente con el sobrepeso:** historia familiar de obesidad, si han tenido obesidad infantil, tipo de trabajo, actividad física. Le damos mucha importancia al recuento alimentario al menos de las últimas 24 horas. Pedimos también una analítica para detectar cualquier tipo de alteración que influya directamente en el peso como son las hormonas tiroideas, glucosa, etc. Dedicar un tiempo a aspectos psicológicos, emociones, forma de comer compulsiva, ansiedad, estrés, depresión...”, nos dice, apuntando a la importancia de un plan totalmente personalizado.

Un seguimiento también a nivel psicológico

Y añade que el seguimiento psicológico es muy importante para ayudarles a reflexionar sobre sus hábitos, a ser conscientes de lo que hacen, no ser autómatas, darles importancia a pararse a comer, no engullir los alimentos, no distraerse mientras comen. Todo ello “para poder detectar cualquier trastorno de la alimentación, ver si tienen vínculos asociados con la comida erróneos... **Hay personas (más de las que creemos) que comen por aburrimiento o por depresión.** Canalizan estos estados de ánimo a través de la comida. En el momento de que sean conscientes del problema será más fácil encontrar la solución”.

Y es que hay que tener en cuenta, tal y como explica la doctora Mira que **cuando a una persona algo le genera ansiedad puede llegar a bloquearle**, a bajar su rendimiento, por lo que es más difícil que consiga el objetivo que persigue. A su vez, el hecho de no conseguir el objetivo que en este caso es adelgazar, le puede acentuar la ansiedad por lo que entran en un círculo vicioso que empeora la situación. “Por este motivo, **es fundamental el apoyo psicológico** para valorar su nivel de ansiedad, estrés y darles pautas para controlar su estado de ánimo y mejorar la autoestima. Enseñarles trucos para calmar la ansiedad como la respiración abdominal y ayudarles a distinguir entre hambre real y hambre psicológica. Lo más recomendable es **darles**

unas expectativas muy realistas y poner objetivos a corto plazo, sobre todo si se trata de perder muchos kilos para que puedan ir cumpliéndose porque en caso de no conseguirlo pueden sentirse frustrados y generarles más ansiedad”, nos dice la doctora.