

OLA DE CALOR

La dieta drástica es peligrosa con temperaturas elevadas

► Regímenes hipocalóricos y deshidratación pueden dañar la salud

Las dietas hipocalóricas sin control médico adecuado, practicadas por muchas personas en verano, pueden causar trastornos importantes en el metabolismo, que se ven potenciados por la deshidratación derivada del aumento de la temperatura en esta época. Así lo advirtió ayer el especialista Javier Salvador.

GARA
IRUÑEA

Las dietas adelgazantes hipocalóricas son puestas en práctica por muchas personas en verano, según advirtió ayer el especialista de la Clínica Universitaria de Navarra Javier Salvador, quien subrayó que «deben encontrarse correctamente indicadas, es decir, han de aplicarse en personas con sobrepeso u obesidad y además han de ser equilibradas».

«En tal caso y recordando que puede ser necesario incrementar el aporte hídrico, no deben esperarse efectos diferentes a los obtenidos en otras estaciones», explicó Salvador.

Este experto incidió en que «la aplicación de dietas hipocalóricas drásticas, con contenido calórico inferior a 1.000 calorías, sin control médico puede ocasionar trastornos importantes del metabolismo intermedio y electrolítico que se ven potenciados por la deshidratación derivada del aumento de la temperatura».

Por otra parte, este tipo de dietas provoca una disminución intensa de la masa corporal magra que, además de alterar negativamente la composición corporal, favorece la recuperación ponderal posterior como consecuencia de la reducción en el metabolismo energético.

Según este especialista en Endocrinología y Metabolismo, las dietas desequilibradas a favor o en detrimento de un determinado principio inmediato tampoco son aconsejables, pues es esencial mantener un aporte proporcionado de carbohidratos, grasas y proteínas para obtener una pérdida ponderal que no afecte a la salud.

Por ello, Salvador indicó que «como norma puede afirmarse que las dietas hipocalóricas severas sólo pueden aplicarse con garantías bajo control médico».

En general, el consumo de carbohidratos preferentemente complejos y la moderada restricción de alimentos grasos



Juan Carlos Ruiz

Una mujer hace la compra en un establecimiento de alimentación.

combinada con la realización de ejercicio físico regular constituyen medidas de interés para obtener una pérdida de peso sin riesgos». Salvador se refirió también a algunos consejos para las personas enfermas, con el objetivo de que lleven una alimentación correcta en el verano y prevenir determinado tipo de problemas, y advirtió de que la alimentación de cada persona no debe estar determinada sólo por el peso corporal.

Ejercicio físico

«Existen otras circunstancias, como son las diferentes patologías que padezca, que poseen gran influencia a la hora de indicar el tipo de alimentación más conveniente. Así, la reducción del aporte de sal en la hipertensión arterial, del contenido proteico en la insuficiencia renal o de las grasas en la hiperlipidemias son factores a tener muy en cuenta y representan algunos ejemplos en este sentido», señaló.

Constató que la obesidad es un problema frecuente en la población, «cuyo tratamiento descansa fundamentalmente en la dieta y en la realización de ejercicio físico. El verano es un período en el que el aumento de temperatura puede favorecer una dieta hipocalórica. La mayor apetencia por comidas ligeras posibilita adherirse con mayor facilidad a una alimentación rica en verduras».

Los diabéticos deben cuidar su alimentación más en verano

Aunque ya lo hacen durante todo el año, los diabéticos deben prestar especial atención a su alimentación en verano. En esta estación es fundamental «mantener una distribución uniforme de los carbohidratos a lo largo del día, especialmente en quienes siguen tratamiento con insulina o con pastillas antidiabéticas, para evitar grandes oscilaciones glucémicas tanto en sentido ascendente como descendente», según el médico Javier Salvador. «Debe tenerse en cuenta que, si se realiza más ejercicio que en otras épocas del año, puede ser necesario reducir la dosis de insulina o pastillas».