

Bienvenido(<http://consumer.es/>) | Ongi etorri(<http://revista.consumer.es/web/eu/>) |
 Benvingut(<http://revista.consumer.es/web/ca/>) | Benvido(<http://revista.consumer.es/web/ga/>)

EROSKI CONSUMER (<http://www.consumer.es/>)



(<http://www.eroski.es/conoce-eroski/responsabilidad-social/fundacion-eroski/>)

[Alimentación](http://www.consumer.es/alimentacion/) (<http://www.consumer.es/alimentacion/>) [Salud](http://www.consumer.es/salud/) (<http://www.consumer.es/salud/>)

[Seguridad alimentaria](http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/) (<http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/>)

[Bebé](http://www.consumer.es/bebe/) (<http://www.consumer.es/bebe/>) [M. Ambiente](http://www.consumer.es/medio-ambiente/) (<http://www.consumer.es/medio-ambiente/>)

[Mascotas](http://www.consumer.es/mascotas/) (<http://www.consumer.es/mascotas/>) [Solidaridad](http://www.consumer.es/solidaridad/) (<http://www.consumer.es/solidaridad/>)

[Economía](http://www.consumer.es/economia-domestica/) (<http://www.consumer.es/economia-domestica/>)

[Tecnología](http://www.consumer.es/tecnologia/) (<http://www.consumer.es/tecnologia/>) [Bricolaje](http://www.consumer.es/bricolaje/) (<http://www.consumer.es/bricolaje/>)

[Educación](http://www.consumer.es/educacion/) (<http://www.consumer.es/educacion/>) [Web TV](http://www.consumer.es/videos/) (<http://www.consumer.es/videos/>)

Eduard Baladia, dietista-nutricionista y miembro fundador del GREP-AEDN

"El método Dukan no sirve para adelgazar y supone un riesgo para la salud pública"

Por [MAITE ZUDAIRE](#) | 25 de marzo de 2011

Meneame

Compartir

Google +

El 80% de los españoles que quieren adelgazar gastan una media de 60 euros mensuales en todo tipo de tratamientos ineficaces e innecesarios. El expendio total que se estima en productos "mágicos" asciende a unos 2.050 millones de euros al año. Estos datos son más que preocupantes y obligan a dar la voz de alarma. Más cuando concierne a una enfermedad crónica como es la [obesidad](#), que requiere un tratamiento multidisciplinar y seguro, sin efectos secundarios ni contraindicaciones. Entre tanto, cada año se conocen nuevos productos dietéticos que, en teoría, [ayudan a perder peso](#), aunque en la mayoría de los casos no tienen un respaldo científico demostrado respecto a su eficacia y su seguridad, que sustente los mensajes publicitarios y el marketing que los envuelve. Con las nuevas dietas que se conocen periódicamente sucede algo similar: pueden comprometer la salud de la persona que las sigue. Este año, una de las dietas de moda hasta el momento es la dieta o método Dukan. La Asociación Británica de Dietética (British Dietetic Association) la incluye como una de las cinco peores dietas que se deben evitar durante 2011, junto con otras como la [dieta del grupo sanguíneo](#), la dieta del jarabe de arce, de la sopa "quema grasa" o la Baby food diet.

Las repercusiones que puede suponer en la salud pública el seguimiento de este tipo de "dietas milagro" es una preocupación de Eduard Baladia, dietista-nutricionista y miembro fundador del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN, voz científica de la Asociación). En su profesión, Baladia se ha especializado en la búsqueda de evidencia científica en temas de alimentación, nutrición y dietética, lo que le motivó para crear el GREP, junto con [Julio Basulto](#) y la



Eduard Baladía es coordinador de Proyectos y Publicación Científica del GREP-AEDN.

también dietista-nutricionista María Manera. La investigación más reciente en la que ha participado se ha materializado en un [documento de posicionamiento](#) sobre la denominada Dieta Dukan. En esta entrevista, destaca que "todas las dietas o métodos mágicos cumplen algunas o todas las características de una dieta fraudulenta". En su empeño de informar y formar a la población general, desgrana así las características que ayudan a identificar una denominada "dieta milagro".

Cientos de miles de personas se ponen a régimen a partir de estas fechas, ¿tan difícil resulta adelgazar?

En realidad, hacer [dieta y ejercicio](#) para perder peso no es una tarea difícil. Se trata más bien de tener claro el propósito: ser tenaz y seguir algunas normas básicas que han sido bien descritas por la ciencia. Lo verdaderamente difícil es aprender y adherirse a un estilo de vida (actividad física diaria y alimentación saludable) que permita obtener ese resultado y mantenerlo a lo largo del tiempo.

¿Por qué cuesta tanto?

Cambiar la conducta de una persona adulta es complicado, más aún cuando el ambiente en el que está sumergido no es favorable (sedentarismo en el trabajo, comidas lúdico-festivas, comidas de negocios, menús ofrecidos en los restaurantes, la propia gastronomía...). A ese ambiente lo llamamos "obesogénico" (que facilita la obesidad) y se ha comprobado que incluso quienes provienen de culturas cuyo estilo de vida permite tener bajas tasas de obesidad, engordan si conviven en una cultura que mantiene este ambiente.

Y mantener los resultados, ¿resulta también tan costoso?

La

"El cambio de conducta permite perder peso sin esfuerzos exagerados y mantenerlo a lo largo del tiempo"

población se esfuerza en perder peso a cualquier precio, tanto económico como de salud, y puede mantenerlo durante el tiempo que su tenacidad lo permite, ya que tarde o temprano se desiste. Pero hay que esforzarse y ser tenaz para cambiar conductas, que permitirán perder peso sin esfuerzos exagerados y mantenerlo a lo largo del tiempo. No es difícil mantener la cabeza por encima del agua, los bebés y los animales lo hacen de forma instintiva, lo complicado es aprender un buen estilo que permita nadar con más velocidad, durante más tiempo y con menos esfuerzo. En cuanto a la obesidad, vivimos en "waterworld": o aprendemos a nadar o no nos mantendremos mucho tiempo a flote.

Una búsqueda en Internet (foros, blogs, sitios web de venta de libros on-line, etc.) evidencia la amplia y variopinta gama de dietas o métodos adelgazantes relacionados con la moda y las distintas épocas del año. El de mayor popularidad en la actualidad es

la Dieta Dukan. Según su autor, el médico francés Pierre Dukan, "es el mejor método de adelgazamiento". ¿Avala la evidencia científica tal afirmación?

La

"No hay ningún estudio científico que apoye la eficacia del método Dukan"

búsqueda en bases de datos nacionales e internacionales de artículos científicos con las palabras "Dukan" o "método Dukan" no da ningún resultado. Es decir, no hay ningún estudio científico que avale o apoye la eficacia de este método, aunque lo peor es que tampoco se tienen datos sobre su seguridad, es decir, no se ha estudiado si puede causar algún daño para la salud a corto o largo plazo. Así que la evidencia científica no avala de forma alguna la dieta o método Dukan. Lo mismo ocurrió con la dieta milagro del año pasado y es de esperar que ocurra lo mismo con la del año que viene. Es más, incluso algunas de las afirmaciones que se hacen en la publicidad sobre esta dieta son fraudulentas, por lo que ese método encaja perfectamente con las denominadas "dietas milagro".

La primera fase del método (fase de ataque) se centra en un plan de alimentación basado en proteínas, de 1 a 10 días de duración, en función de la pérdida de peso que se quiera lograr. Las proteínas despiertan interés científico por su capacidad para saciar, aumentar el gasto energético y favorecer la pérdida de peso. ¿Tienen base científica estas suposiciones?

"Una dieta ayuda a adelgazar porque es deficitaria en energía y porque la población se adhiere a ella, no por ser más rica en proteínas"

Una revisión sistemática de la literatura científica publicada en 2003 concluyó que no hay pruebas que sustenten que una dieta con un mayor contenido en proteínas ayude a perder peso. Otro estudio más reciente publicado en 2009, tras exponer a cuatro grupos de población a cuatro dietas adelgazantes con diferente distribución de proteínas, carbohidratos y grasas (llamados macronutrientes), concluyó que la pérdida de peso se justifica por el tiempo que se sigue la dieta y por las calorías que se dejan de ingerir, no por la distribución de macronutrientes. De forma clara y sencilla: los estudios en humanos concluyen que si una dieta ayuda a adelgazar es porque es deficitaria en energía y porque la población se adhiere a ella, no por ser más rica en proteínas. Tal y como se recoge en un reciente informe emitido por nuestro grupo de investigación (GREP-AEDN): "La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) considera que no existen pruebas científicas para asociar el consumo de proteínas con ventajas en el control del peso corporal".

En su libro, el autor del citado método afirma que una dieta debe proporcionar siempre al menos 1 gramo de proteínas por día y por kilo de peso, y que éstas deben estar repartidas por igual en las tres comidas. ¿Se ajusta esta cantidad a la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS)?

La afirmación se ajusta bastante a la recomendación de la OMS de ingerir 0,8 g de proteína por cada kilogramo de peso y día. La cuestión es cómo interpreta la población general esta verdad en un libro como el de Dukan. Los ciudadanos entienden que si la OMS hace esa afirmación, es porque será muy importante llegar a ese mínimo. Y lo es. Sin embargo, solo en los países subdesarrollados, donde se registran más casos de personas que sufren hambre y deficiencias, es donde realmente resulta difícil llegar a esa cantidad. La dieta habitual de la población española aporta más de dos veces la cantidad de proteínas recomendada por la OMS. Así que, si no hay déficit de proteínas en la población general española, ¿por qué darle importancia o protagonismo y acentuar su consumo mediante la dieta? Una pequeña verdad fácil de comprobar y contrastar, aunque no tenga importancia ni sentido en el contexto de una sociedad de opulencia, hace más creíble el resto de afirmaciones del libro.

Una de estas afirmaciones insiste en que "solo una alimentación exclusivamente compuesta por proteínas es posible sin peligro para el organismo". ¿Es cierto?

No es preciso buscar evidencia científica para refutar esta afirmación, ya que no es posible una alimentación exclusivamente compuesta por proteínas. Hasta los alimentos considerados como "proteicos", como las carnes, los huevos y los pescados, contienen cantidades significativas de otros nutrientes. Por otro lado, cabe mencionar una revisión sistemática y meta-análisis publicada en noviembre de 2010 que concluye que la [alimentación mediterránea](#), rica en hidratos de carbono y fibra, se relaciona con una disminución del riesgo de padecer las principales enfermedades crónicas.

Sin abandonar la cuestión de las proteínas. Respecto a la premisa de la dieta Dukan que aboga porque en la primera fase no haya límite al consumo de alimentos proteicos, ¿puede tener efectos secundarios el exceso de proteínas?

"El consumo prolongado de dietas pobres en carbohidratos y ricas en proteínas se asocia con un incremento en la tasa de mortalidad total"

Sí,
de

hecho, está bien documentado. El seguimiento de la alimentación de 22.944 personas adultas europeas durante 10 años concluyó que "el consumo prolongado de dietas pobres en carbohidratos y ricas en proteínas se asocia con un incremento en la mortalidad total". La primera firmante del estudio es la doctora Antonia Trichopoulou, una prestigiosa investigadora de la Organización Mundial de la Salud. A su vez, en un extenso documento publicado en noviembre de 2010, la Agencia Francesa para la Seguridad Alimentaria, del Medio Ambiente y Ocupacional (ANSES) señala que la dieta Dukan puede comportar desequilibrios nutricionales y puede ser muy arriesgada, ya que podría implicar alteraciones somáticas, psicológicas, hormonales, de crecimiento o de rendimiento.

De hecho, por el enfoque de dieta rica en proteínas, se podría confundir con la dieta Atkins o Montignac, con los peligros demostrados asociados a este tipo de regímenes. ¿En qué situaciones habría que tener especial cuidado?

Si entendemos por contraindicaciones en qué situaciones no hay que indicarlas, la respuesta sería: nunca hay que recomendarlas. Si por el contrario la pregunta va encaminada a saber en qué situaciones puede ser especialmente arriesgado seguirla, respondería: estas dietas deberían contraindicarse formalmente en niños, adolescentes, embarazadas, lactantes, ancianos y en personas que padecen alguna patología, incluida la obesidad.

Otra particularidad de ésta y otras dietas populares es la eliminación de la fruta de manera temporal. ¿Tiene algún fundamento dietético ("adelgazante") eliminar la fruta de la dieta?

Todo lo contrario. Según la OMS, hay evidencia convincente de que el consumo de frutas disminuye el riesgo de padecer obesidad. Un meta-análisis publicado en 2006, que realiza un seguimiento de 25 años a una muestra de 160.000 personas, concluye que un mayor consumo de fruta se relaciona con una menor tasa de exceso de peso corporal.

El GREP-AEDN ha elaborado y coordinado un documento de posicionamiento sobre la Dieta Dukan. ¿Cuál es la opinión que desea transmitir la AEDN a la sociedad?

La postura oficial del GREP-AEDN destaca su consideración acerca de que el "método" del señor Dukan es fraudulento e ilegal, no sirve para adelgazar y supone un riesgo para la salud pública. Por ello, el GREP-AEDN desaconseja encarecidamente a la población el seguimiento del "método" o la "dieta Dukan", e insta a las autoridades sanitarias a proteger a los ciudadanos de las consecuencias negativas de la difusión de este tipo de fraudes y se ofrece como fuente acreditada en todo lo relacionado con el control de peso, para aportar opiniones objetivas y apoyadas en pruebas científicas de eficacia y seguridad, con la finalidad de preservar la salud pública.

CUÁNDO DESCONFIAR DE UNA DIETA

Según la moda o la época del año se desarrollan nuevas y llamativas dietas o métodos de adelgazamiento. Ante esta delicada y preocupante situación para el consumidor, Eduard Baladía, en voz de la AEDN, advierte de que todas las dietas o métodos considerados "mágicos" cumplen algunas

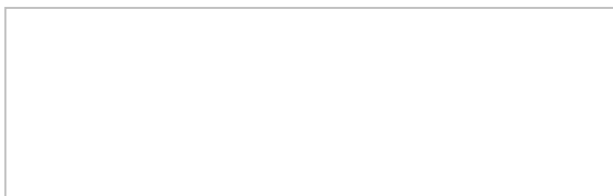
o todas las características de una dieta fraudulenta. Es más, resume una serie de características que delatan a una dieta como "milagro", sobre la cual cabe desconfiar tanto de su eficacia como de su seguridad.

Es así cuando prometen resultados "rápidos", prohíben el consumo de un alimento o grupo de alimentos, contienen listas de productos "buenos" o "malos", exageran la realidad científica de un nutriente o aconsejan productos dietéticos a los cuales se atribuyen propiedades extraordinarias. Baladia insiste en que muchas de las "dietas milagro" incluyen relatos, historias o testimonios para aportar credibilidad e, incluso, afirmaciones que contradicen a grupos sanitarios de reconocida reputación. Ante este hecho, "la población no debe dudar en releer siempre estos puntos para identificar una dieta milagro, ya sea la de este año, la de años pasados o las venideras", concluye el dietista-nutricionista.

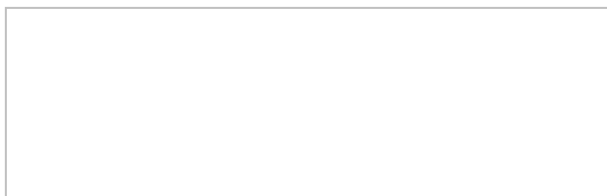
ETIQUETAS: [adelgazar](#), [dieta milagro](#), [perder peso](#)

[VER MÁS SOBRE TENDENCIAS](#)

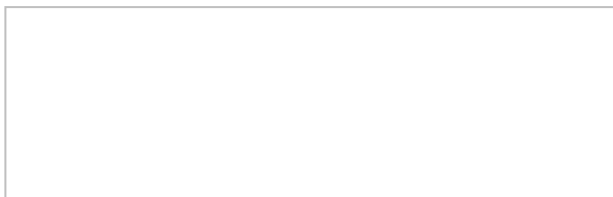
Y además...



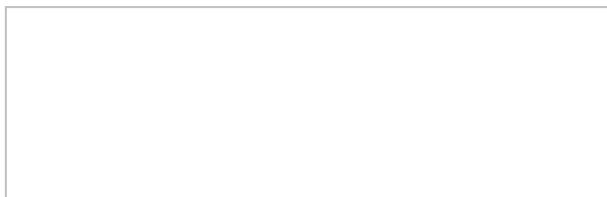
Antonia Lizarraga, especialista en medicina de la actividad física y el deporte



Pirámide de alimentación para la infancia y la adolescencia



La cocina de ensamblaje: nueva tendencia en restauración



Yolanda Sala, dietista-nutricionista experta en restauración

[RSS SOBRE DIETA MILAGRO](#)

Suscríbete y recibe lo último sobre alimentación

Tu email

Suscribir

