Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Dietas alimenticias deben ser supervisadas por un experto

Productos milagro y dietas de moda ponen en riesgo la salud de la población

La dieta se compone prácticamente de todos los alimentos que consumimos, y para que ésta sea sana debe combinar frutas, verduras, proteínas, grasas saludables y carbohidratos según las necesidades de cada individuo; esto lo explicó el Coordinador de Enseñanza e Investigación, de la División de Medicina Interna del Hospital Civil Dr. Juan I. Menchaca, doctor Kevin Javier Arellano Arteaga.

“Una dieta saludable es la que nutre al cuerpo y le ayuda a funcionar correctamente. Las dietas de moda surgen de algunas corrientes que recomienda consumir ciertos alimentos, algunas de ellas funcionan, pero no son recomendables para todos los pacientes, puesto que todas las personas requieren de cosas distintas y un tipo de alimentación personalizado”, dijo.

Más que el término *dieta*, la búsqueda de perder o ganar peso se realiza con regímenes alimenticios, los cuales son prescritos por un nutriólogo o médico certificado a partir de las necesidades de cada persona, su ritmo de vida, enfermedades o contexto en las que se desarrolla y a partir de sus intereses para mejorar su salud o rendimiento físico.

Arellano Arteaga comentó que aunque existen dietas funcionales circulando en redes sociales, como el ayuno intermitente, donde se alternan periodos de ayuno con periodos de alimentación para la pérdida de grasa y mejorar el control de los niveles de azúcar en sangre, éste no puede ser llevado por mujeres embarazadas, niños, personas de la tercera edad o con enfermedades crónicas, y siempre requiere de acompañamiento médico.

“Sea cual sea la dieta que se lleve debe existir supervisión, de esta manera se evita la fatiga, la debilidad, la pérdida de masa muscular, entre otras; además, siempre se debe de tener sustento científico y no tomar productos milagro o entrar a retos de pérdida de peso mágicamente; eso no es real”, subrayó Arellano Arteaga.

Sobre los productos milagro que prometen ayudar a perder grasa o para adelgazar, dijo que al contar con una publicidad agresiva atrapan a la población fácilmente, pero 60 por ciento de éstos contienen sustancias que no están aprobadas por la Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios

(Cofepris), y se estima que 20 por ciento de los casos de daño hepático están relacionados con suplementos alimenticios no regulados.

Obesidad, sobrepeso y nutrición

Arellano Arteaga resaltó que en México, según la última Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, tres de cada cuatro personas padecen sobrepeso u obesidad, lo que significa que 75 por ciento de la población debería acudir de manera inmediata con un nutriólogo para revisar un plan alimenticio, descartar enfermedades crónicas y mejorar su estado de salud.

“Si una persona excede los 25 puntos de Índice de Masa Corporal (IMC) debe ir al nutriólogo; habrá casos en los que personas que son muy atléticas tengan un alto grado de músculo, en ellas no nos basaremos en este sistema, sino en el porcentaje de grasa en cuerpo; pero para quienes llevamos una vida que no es *fitness*, un determinante para saber si es o no urgente acudir con el especialista es medir nuestro IMC”, explicó el médico.

Agregó que personas con diabetes descontrolada, pacientes con cáncer u hospitalizados por tiempos prolongados pueden perder peso de manera rápida y deben ser también atendidos por un nutriólogo; por otro lado, personas que padecen de la tiroides y no estén controladas, pueden no lograr bajar o controlar su peso.

“Aunque las personas tengan algún padecimiento crónico, si siguen su dieta supervisada, hacen ejercicio y mantienen su salud en orden es posible que mantengan un peso saludable”, dijo Arellano Arteaga.

Mitos y realidades de los alimentos

Las redes sociales y la desinformación han ocasionado que se tenga la idea de que existen alimentos buenos y malos. A este respecto, Arellano Arteaga señaló que elementos como el gluten no son dañinos, a menos de que se padezca de enfermedad celíaca (trastorno digestivo e inmunitario crónico –a largo plazo– que daña el intestino delgado).

“Lo que pasa es que el gluten es una sustancia que muchas veces viene acompañada de componentes FODMAP, que son monosacáridos y polisacáridos que inflaman el intestino y generan esa distensión; el gluten no es malo, y realmente nos inflama más el gas del refresco, productos enlatados o bizcochos que contienen FODMAP”, mencionó.

Añadió que uno de los mitos comunes de la alimentación es que los carbohidratos engordan, pero “los carbohidratos son importantísimos, son la primera fuente de energía, y lo que debemos revisar es la calidad y la cantidad de éstos. Por eso es importante revisar las etiquetas para orientarnos sobre qué tan saludables son los productos que consumimos”.

Arellano Arteaga explicó que no es del todo saludable tener una ingesta continua de medicamentos probióticos, puesto que, como cualquier otro fármaco, se recomienda que sólo sean utilizados cuando son prescritos; en cambio, recomendó la ingesta de probióticos naturales, los cuales se encuentran principalmente en el yogurt, el kéfir (búlgaros), algunas bebidas o vegetales fermentados; así como prebióticos que se encuentran en espárragos, cebolla, ajo y plátanos verdes.

La recomendación principal para no perjudicar la salud con las dietas es acudir con un nutriólogo para recibir un plan alimenticio y tener un seguimiento constante; evitar a toda costa consumir los productos milagro o aquellos que prometen una desintoxicación rápida del cuerpo, así como no automedicarse, hacer ejercicio y llevar el proceso con paciencia.

Atentamente
“Piensa y Trabaja”
“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”
Guadalajara, Jalisco, 8 de enero de 2025

Texto: Prensa UdeG
Fotografía: Adriana González | Fernanda Velazquez

Etiquetas:
Kevin Javier Arellano Arteaga [1]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/dietas-alimenticias-deben-ser-supervisadas-por-un-experto

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/kevin-javier-arellano-arteaga