

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
25/08/2012	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	17	2	ATENCION PROFESIONAL Y NUEVAS TECNICAS BUSCAN LA DESEADA "DIETA PERFECTA"

EXPERTOS ADVIERTEN SOBRE LOS PELIGROS DE LOS REGÍMENES "MÁGICOS", COMO EL DUKAN

Atención profesional y nuevas técnicas buscan la deseada "dieta perfecta"

El tratamiento ideal debe cumplir con todas las comidas del día, incluir gran variedad de alimentos y cautelar sus porciones, pero sin eliminar o exagerar el consumo de otros.



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
-------	--------	------	------	--------

25/08/2012	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	17	3	ATENCION PROFESIONAL Y NUEVAS TECNICAS BUSCAN LA DESEADA "DIETA PERFECTA"
------------	---	----	---	---

Ximena Valenzuela Cifuentes

ximena.valenzuela@diarioconcepcion.cl

Cinco meses restan para el verano y ya son muchos los penquistas que están buscando la fórmula perfecta para bajar los kilos de más.

Variado es el número de dietas que existen. Las opciones van desde algunas líquidas, que logran una baja rápida de peso, pero que tienen efecto rebote, hasta otras que en base a proteínas tienen resultados, pero pueden poner en riesgo el funcionamiento del organismo.

La nutricionista y coordinadora de Salud Pública de la Universidad del Desarrollo, Alejandra Pereira, afirma que la dieta perfecta es sólo aquella pensada para el individuo analizando sus condiciones fisiológicas, sexo, edad y la energía que ocupa para hacer sus actividades.

Asimismo, Samuel Meza, nutricionista de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, asegura que la dieta perfecta es aquella que resguarda el cumplimiento de todas las comidas, en horarios establecidos, y que incluye todo tipo de alimentos cautelando sus proporciones.

Ambos profesionales advierten que las dietas sin ase-

soría profesional pueden tener riesgos como la pérdida de nutrientes esenciales, o bien un efecto rebote donde, incluso, se pueden ganar más kilos.

Los "milagros" de Dukan

Fernanda Salas, arquitecto de 30 años, había probado muchas dietas, pero ninguna había tenido el efecto deseado.

El verano pasado decidió realizar la dieta Dukan, que tiene como alimento principal las proteínas, y logró resultados: "He logrado bajar siete kilos y rebajé de talla 44 a 40. La hice sola, leyendo el libro del doctor Dukan, y también participé en foros especializados donde compartimos recetas".

Explicó que la dieta no es sólo por unos días, pues tiene un plan de mantención de por vida y que incluye cinco horas de ejercicio a la semana.

Pereira explicó que la dieta Dukan está muy cuestionada por el gran aporte de proteínas que sugiere consumir en las primeras etapas. "Esto puede conducir a que el individuo que la siga sin tener un control o no saber sus condiciones fisiológicas presente una disminución de masa

ósea, insuficiencia renal, fatiga crónica y depresión", dijo.

Meza afirmó que dietas "mágicas", como la Dukan, sólo se fijan en la rápida baja de peso, pero olvidando el estado de salud, donde la sobrecarga proteica puede provocar daño renal y de hígado.

Asimismo, indicó que la falta de hidratos de carbono puede provocar cambios fisiológicos como decaimiento, náuseas, pérdida de atención y desmayos.

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título
25/08/2012	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	17	4	ATENCION PROFESIONAL Y NUEVAS TECNICAS BUSCAN LA DESEADA "DIETA PERFECTA"

La revolución del genotipo

Actrices como Catalina Pulido han seguido dietas especializadas en el tipo de sangre, que aseguran bajar de peso, sin efecto rebote, y la quema de grasas acumuladas.

"Llevo dos meses haciéndola, he bajado cuatro kilos y me siento mucho mejor, con menos hinchazón de colon. Incluso disminuyeron mis ojeras", afirmó Carola Leiva, ingeniera que realiza la dieta.

La nutricionista Ángela Salgado se especializó en la dieta del genotipo y, según explicó, se basa en el grupo sanguíneo y en las condiciones del medio ambiente.

La dieta personalizada es, según Salgado, muy efectiva, siempre que el paciente siga las reglas, porque "se definirán qué alimentos podrá consumir, cuáles evitar, por ejemplo, para dolores de cabeza o de colon", dijo. Agregó que actualmente atiende aproximadamente a 100 personas con el método.

Salgado indicó que se pueden bajar de uno a tres kilos mensuales, pero que la baja en grasas es sostenida. Incluso sería efectiva para personas con obesidad mórbida, pero con una terapia psicológica con-

junta. El tratamiento tiene un costo de \$25 mil por sesión e incluye el examen de sangre.



Opine en:
contacto@diarioconcepcion.cl

TWITTER @DiarioConce

3 kilos

Puede bajar un paciente que se someta a la dieta del genotipo. Si bien la baja no es rápida, es sostenida en el tiempo.

Para bajar de peso

Recomiendan eliminar grasas, azúcar, preferir lácteos descremados, frutas, verduras, leguminosas y beber 2 litros de agua al día.

