



DIETAS MÁGICAS

¿Sabias que.....?, gracias a la obsesión actual por adelgazar y conseguir el llamado "peso ideal", han proliferado muchas dietas y remedios delgazantes, al alcance de cualquier persona, cuya utilización indiscriminada puede provocar a menudo importantes problemas de salud.

El interés creciente por adelgazar ha motivado la divulgación de toda clase de recomendaciones basadas en creencias irracionales, sin ningún rigor científico y, en no pocos casos, en evidente contradicción con los conocimientos nutricionales que actualmente poseemos. Así, han surgido una serie de errores, mitos, "dietas mágicas", etc... que constituyen uno de los mayores problemas de nutrición en las sociedades industrializadas.

Es importante que recordéis que aunque la obesidad es un problema de primer orden, la delgadez por debajo de ciertos límites es igualmente grave y se asocia con ciertas enfermedades e incluso aumenta la tasa de mortalidad. Frecuentemente, el concepto de "gordos" y "delgados" se refiere más a dictámenes de la moda que a verdaderos riesgos médicos.



Esta presión social puede motivar, en muchos casos, que se sienta una especie de obligación de adelgazar, llegando a anteponerse el aspecto físico a la salud.

Así, perder peso ha dejado de ser un problema exclusivo de los obesos. Muchas personas preocupadas por perder peso se encuentran, paradójicamente, dentro de los límites de peso adecuado e incluso inadecuado por ser demasiado bajo.

El interés creciente por adelgazar ha motivado la proliferación de toda clase de recomendaciones basadas en creencias irracionales, sin ningún rigor científico y, en no pocos casos, en evidente contradicción con los conocimientos nutricionales que actualmente poseemos. Así, han surgido una serie de errores, mitos, "dietas mágicas", etc, que constituyen uno de los mayores problemas de la nutrición en las sociedades industrializadas

Muchas de las dietas adelgazantes intentan dar una explicación pseudo científica a su metodología, para facilitar al público una sensación de seriedad y confianza, pero lo cierto es que están basadas en falsas doctrinas, tras las que se esconden negocios muy lucrativos que pueden conducir a sus seguidores a situaciones patológicas irreversibles.

El problema se agrava si tenemos en cuenta que la tendencia a consumir este tipo de alimentos y dietas se ha incrementado notablemente en los últimos años.

Una información a la población, ya sea dietética o sanitaria, que no llegue por los cauces adecuados puede dar lugar a un grave problema de salud.



RECUERDA: ¡Cuidado con las dietas mágicas que nos prometen grandes pérdidas de peso en poco tiempo y con poco esfuerzo!.

¡NO TE JUEGUES TU SALUD!.