

ACTUALIDAD

## Expertos de Vithas advierten que hacer dietas milagro y sin ejercicio puede conllevar una pérdida excesiva de masa muscular

- La pérdida de músculo puede comprometer la movilidad y calidad de vida en el futuro
- El cortoplacismo, en cuanto a la pérdida de peso, puede traer consecuencias negativas para la salud



Expertos de Vithas advierten que hacer dietas milagro y sin ejercicio puede conllevar una pérdida excesiva de masa muscular



El doctor Fernando García Pérez-Sevillano, endocrino del Hospital [Vithas](#) Sevilla, alerta de que “el problema de las dietas milagro es que el paciente recupera el peso con la misma rapidez que lo pierde porque habitualmente son dietas difíciles de mantener y restrictivas” y ha advertido de que puede conllevar una pérdida excesiva de masa muscular.

En este sentido, ha destacado que “una dieta con una pérdida de peso muy rápida y sin control puede conllevar una pérdida excesiva de masa muscular y déficits nutricionales entre otros. Por tanto, el cortoplacismo en cuanto a las dietas para perder peso puede traer consecuencias muy negativas a medio y largo plazo”.

Los hábitos de alimentación se establecen, generalmente, durante la infancia y adolescencia, y es difícil modificarlos durante la etapa adulta, por lo que el especialista de Vithas Sevilla aconseja prestar más atención a la calidad de los alimentos que ingerimos y no tanto a la cantidad.

En este sentido, según el doctor Fernando García, "es fundamental asegurar una correcta ingesta de verduras o ensalada junto con una ración de proteínas de calidad en cada comida y se debe ajustar la cantidad de hidratos de carbono según la actividad física diaria y el objetivo de peso marcado".

Para que la pérdida de peso sea adecuada debe ser a expensas de la grasa, intentando preservar la masa muscular "ya que cuando se adelgaza, no solo se pierde grasa sino también músculo" ha explicado el doctor García.

Dietas con una cantidad insuficiente de aporte de proteínas, sin asociar ejercicios de fuerza, suelen conllevar una importante pérdida de masa muscular. Esto se relaciona con una disminución del metabolismo basal (la cantidad de energía necesaria para mantener los procesos vitales estando en reposo) con el consiguiente mayor riesgo de producirse posteriormente el temido "efecto rebote". Además, esta pérdida de músculo puede comprometer la movilidad y calidad de vida en el futuro.

Los cambios de grasa y músculo se pueden monitorizar en consulta mediante básculas especiales como las impedanciometrías, que son capaces de medir por separado la grasa y el músculo. Los pacientes que sufren de obesidad crónica realizan durante su vida multitud de dietas y tratamientos para perder peso, sin embargo, estas estrategias no se ajustan a su ritmo de vida y son difíciles de mantener en el tiempo.

"Por tanto, para acabar con la obesidad es necesario una reeducación de los hábitos de alimentación que se puedan conservar en el tiempo, modificación de conducta y relación con la comida, así como fomentar el nivel de actividad física para que la pérdida de peso pueda mantenerse a largo plazo", ha explicado el Dr. García.