

ANDALUCÍA

Vithas avisa de la "pérdida excesiva" de masa muscular en el caso de las "dietas milagro"

• El doctor Fernando García Pérez-Sevillano, endocrino del Hospital Vithas Sevilla, ha alertado este martes sobre las llamadas dietas milagro con las que los pacientes "recuperan el peso con la misma rapidez que lo pierde, porque habitualmente son dietas difíciles de mantener y restrictivas", así como ha advertido de que puede conllevar una "pérdida excesiva" de masa muscular.

AGENCIAS

26/04/2022 11:55



SEVILLA, 26 (EUROPA PRESS)

El doctor Fernando García Pérez-Sevillano, endocrino del Hospital Vithas Sevilla, ha alertado este martes sobre las llamadas dietas milagro con las que los pacientes "recuperan el peso con la misma rapidez que lo pierde, porque habitualmente son dietas difíciles de mantener y restrictivas", así como ha advertido de que puede conllevar una "pérdida excesiva" de masa muscular.

En este sentido, y través de una nota de prensa remitida por el centro sanitario, 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. 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 ha aconsejado prestar "más atención a la calidad" de los alimentos que ingerimos y no tanto a la cantidad.

<https://www.lavanguardia.com/local/sevilla/20220426/8222854/vithas-avisa-perdida-excesiva-masa-muscular-caso-dietas-milagro.html>

En este sentido, según el doctor Fernando García, "es fundamental asegurar una correcta ingesta de verduras y 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.

"Para acabar con la obesidad --ha abundado el doctor *García--, 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".