

Dieta de Atkins

La dieta Atkins, pese a sus graves deficiencias, es muy popular en todo el mundo. Hasta el punto que el nombre del médico estadounidense que la inventó ha dado paso a una empresa que factura cerca de 100 millones de euros anuales con libros que superan los 45 millones de copias. Promete bajar de peso pronto, permite comer lo que otras muchas dietas prohíben y desecha los alimentos tildados de aburridos, como verduras y leguminosas. El truco consiste en consumir grandes cantidades de proteínas y un mínimo de carbohidratos para adelgazar.

La dieta Atkins se basa en un consumo casi exclusivo (90%) de proteínas procedentes de carnes rojas, embutidos, quesos, huevos, mariscos, mantequillas, margarinas, aceites, mayonesas, mantecas, cremas de leche o yogur entero, etc. Se deja un mínimo espacio (10%) a hidratos de carbono extraídos de las verduras y frutas, y quedan prohibidos alimentos tales como las pastas, harinas, arroz, pan y bollería, legumbres, azúcar, bebidas alcohólicas y leche.

Atkins proscribió también las frutas y verduras ricas en fibra a quienes sigan su dieta, puesto que la fibra impide la absorción de la grasa en el intestino. Las verduras verdes, sostuvo el dietista, no deben exceder los 50 gramos por comida.

Este tipo de dieta pertenece al grupo de dietas milagrosas llamadas científicamente “dietas cetógenas”. En ellas se retira absolutamente el consumo de hidratos de carbono y se potencia el consumo de proteínas y grasas. El consumo de hidratos de carbono es la principal fuente de energía del organismo, es el primordial sustrato energético. Para Atkins la insulina es la hormona responsable del aumento de peso. La ingestión de azúcar o de cualquier hidrato de carbono hace que se estimule esta hormona, por lo que, según esta errónea teoría, el azúcar es el alimento más peligroso. Sin embargo si se consume grasa se estimula la secreción de acetona, suprimiendo la sensación de hambre.

Cuando el organismo no dispone de este nutriente para obtener energía empieza a quemar las grasas por una ruta metabólica particular, produciendo los llamados cuerpos cetónicos, que se utilizarán como fuente energética a falta de hidratos de

carbono. El resultado es el aumento en sangre de cuerpos cetónicos y sus productos de desecho, entre ellos la acetona.

Este tipo de dieta provoca la falta de apetito, halitosis o acetona en el aliento, estreñimiento, aumento del colesterol sanguíneo, aumento de los niveles de ácido úrico y, en algunas situaciones, riesgo cardiovascular por el excesivo consumo de grasas o sobrecarga del riñón por el exagerado consumo de proteínas.

Por el contrario, en una dieta equilibrada los hidratos de carbono deben aportar entre el 50 y 60% de la energía total. Así, los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), especialmente los integrales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de su alimentación y representar un tercio de los alimentos ingeridos diariamente.

Información elaborada por un grupo de trabajo del Comité Científico de AESAN integrado por la Organización Médica Colegial (OMC), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)