

## **Dieta de la Clínica Mayo**

La dieta de la Clínica Mayo ha sido famosa durante muchos años y a pesar del nombre referente a la Clínica Mayo, esta institución no se identifica con este régimen dietético. Consiste en seguir una dieta en la que los huevos son el alimento principal de esta dieta, pudiendo comerse entre 4 y 6 diarios. Otros alimentos que componen el menú son pescados, aves, carnes, verduras, frutas, frutos secos y productos integrales. Todos ellos cocinados sin grasas. El té y el café son las únicas bebidas autorizadas, y quedan excluidos los productos lácteos, lo que reduce de manera importante la ingestión de calcio.

Esta dieta suele provocar un efecto rebote, caracterizado por una rápida ganancia de peso, que se traduce en un aumento de masa grasa y pérdida de masa muscular. Esto obedece a que el metabolismo se adapta a la disminución drástica de la ingestión de energía mediante una disminución del gasto energético. Al aportar pocas calorías, del orden de 1200 calorías diarias, el riesgo para la salud es grande, ya que la grasa se quema muy rápido y pueden producirse cuadros de acidosis (acidificación del pH de la sangre) y cetosis (presencia de cuerpos cetónicos en sangre).

Dada la escasa oferta de alimentos que contiene suele considerarse monótona, por lo que se abandona al poco tiempo, además de presentar numerosas deficiencias en nutrientes, sobre todo si se prolongan por largos períodos de tiempo.

La exclusión de leche y productos lácteos (queso, yogures, etc.) determina deficiencias de calcio y, en consecuencia, riesgo de osteoporosis e hipertensión.

Además, el contenido proteico de esta dieta es superior al doble de lo recomendado (entre un 10-15% de la energía que aporta la dieta debe proceder de las proteínas, debiendo combinarse proteínas de origen animal y vegetal), lo que puede suponer, además de una sobrecarga renal, una ingestión insuficiente de otros nutrientes esenciales.

**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)**

