

## **Dieta de la luna**

La dieta de la luna se basa en la teoría según la cual las diferentes fases de la luna afectan al “ritmo corporal interno” siguiendo la misma pauta que los mares y los océanos. Según sus defensores, uno de los factores que más influye en la pérdida de peso es la capacidad de nuestro organismo de absorber agua y esto está ligado a la fuerza de atracción que ejerce la luna sobre los líquidos, y en mayor medida cuando la luna cambia de fase. Es decir, que los líquidos del cuerpo tienden a seguir los ritmos de las mareas, y que son provocadas por la influencia de la luna. Además, supuestamente la importancia de esta dieta es que los kilos reducidos no se vuelven a recuperar por la influencia de la fuerza gravitacional que ejerce la luna sobre los líquidos del cuerpo humano.

Consiste en la práctica de ayuno total durante uno o tres días completos, en función de la modalidad, pero este ayuno ha de coincidir exactamente con el cambio de fase lunar. Durante ese período no debe ingerirse ningún alimento, a excepción de líquidos sin azúcar. Se supone que tras realizar el ayuno se llega a una pérdida de peso de hasta 3 Kg que luego no se recuperan.

Aunque se han propugnado con desigual resultado algunas asociaciones del cambio de fase lunar con diversos cambios fisiológicos, la presunta pérdida de peso corporal según la fase de la luna no responde a ninguna base científica. El ayuno total puede originar una pérdida de peso a corto plazo que no se mantiene si no se toman medidas encaminadas a los estilos de vida saludables. La práctica del ayuno completo, aunque sea durante pocos días, no es un método aceptable para adelgazar, pues puede originar desequilibrios metabólicos que pueden llegar a ser peligrosos, especialmente en personas con alguna enfermedad de base.

La pérdida de peso debe abordarse a través de una dieta equilibrada en sus nutrientes y en la distribución de los mismos a lo largo del día, además de la realización de una actividad física regular adaptada a las necesidades de cada persona.