

Test de Alcat

Consiste en la extracción de una muestra de sangre de la persona obesa, a la que se efectúan unos análisis de intolerancia o sensibilidad a un amplio grupo de alimentos. Estos análisis se hacen de forma totalmente privada a un precio que en España oscila en torno a los 600 euros. Según sus defensores, de esta forma se determinan las sustancias que provocan en el organismo una reacción de intolerancia, que definen como una alergia escondida que se manifiesta lentamente, de forma que no se es consciente de ello, y que puede tener consecuencias tales como dolores de cabeza, articulares, congestión nasal, asma, y además de otras afecciones, obesidad provocada por alteraciones del metabolismo. De esta forma, se supone que eliminando de la dieta los alimentos que no son bien tolerados y no se metabolizan correctamente, se podrá elaborar una dieta personalizada que favorezca la pérdida de peso.

Algunas de las objeciones que presenta la planificación de una dieta según esta prueba vienen por la ausencia de evidencia científica de la misma, ya que no existen estudios de investigación que demuestren su eficacia. Es decir, no se fundamenta en ningún conocimiento aceptado por la comunidad científica, ya que no existen referencias sobre ella. Otro problema viene dado por la exclusión de alimentos que puede llegar a producirse si se confecciona una dieta basada en el test de Alcat, de forma que pueden generarse desequilibrios en los nutrientes básicos. Además pueden producirse problemas de obsesión sobre determinados grupos de alimentos que se consideren “prohibidos” en algunas personas. Aunque la realización del análisis en sí no tiene por qué suponer ningún riesgo para la salud, este test juega en muchas ocasiones con la necesidad acuciante de adelgazar que tienen muchas personas tras haberlo intentado de otras formas. Si bien el test puede tener cierta utilidad para conocer dichas intolerancias, no se considera en absoluto un método para adelgazar, y no debería utilizarse con ese fin.

La pérdida de peso no depende únicamente de la restricción de alimentos basada en factores concretos, sino que responde a una conducta global determinada por la alimentación, el ejercicio físico y los estilos de vida saludables.