

## Fin del reinado de la dieta Atkins

Parecía demasiado bonito para ser verdad: comer bacón y huevos todos los días si a uno se le antoja y, aun así, perder peso.

1

*Fuente: EUFIC*

Millones de europeos probaron la dieta Atkins y se oyó hablar de casos de pérdidas de peso sorprendentes; sin embargo, la preocupación por el equilibrio nutricional y el hecho de que con el tiempo el régimen se deje de cumplir a rajatabla podrían indicar que el reinado de Atkins ha llegado a su fin.

Haciendo caso omiso de todas las recomendaciones oficiales sobre una dieta saludable, la dieta Atkins permite el consumo ilimitado de grasas como la mantequilla y de tanta carne, pescado, huevos y productos lácteos como se desee. En contraposición, se limita mucho el consumo de hidratos de carbono tanto dulces (azúcares) como salados (almidón). La dieta sólo permite ingerir cantidades reducidas de verdura y, especialmente, de fruta que pueda contener cantidades considerables de almidón o azúcar. Pese a todo ello y aunque parezca mentira, la gente pierde peso con este régimen, lo que lleva a preguntarse cómo funciona.

Inicialmente se pierde agua, no grasa.

Al principio, como al cuerpo le llegan muy pocos hidratos de carbono a través de la dieta, empieza a utilizar sus reservas internas de carbohidratos, conocidas como glucógeno. El glucógeno está unido al agua en el organismo y, al consumir el glucógeno, dicha agua se elimina. Esto significa que la drástica pérdida inicial de peso que se produce al comenzar una dieta baja en hidratos de carbono se debe, en gran medida, a la pérdida de agua, no de grasa.

## **Inhibición del apetito**

Una vez agotadas las reservas de glucógeno, el cuerpo empieza a utilizar la grasa y el tejido muscular para obtener energía. Cuando se utiliza grasa en ausencia de carbohidratos, el organismo produce unas sustancias llamadas cetonas que, normalmente aparecen en la orina. Si los niveles de cetona son muy elevados, pueden empezar a acumularse cetonas en la sangre, lo cual se aprecia en el aliento, que cobra un olor similar al del esmalte de uñas. Este estado cetónico puede producir náuseas y fatiga, aunque la gente suele tolerarlo bien, ya que indica que se está respetando la consigna de consumir pocos hidratos de carbono. Las cetonas contribuyen a inhibir el apetito, al igual que la naturaleza altamente proteica de la dieta, lo que hace que se reduzca espontáneamente el consumo de alimentos. Así que, aunque las personas que siguen este régimen pueden comer tanto como deseen, en realidad, ingieren menos calorías porque no sienten hambre.

## **Difícil de seguir**

La dieta Atkins no se ajusta a las recomendaciones sobre una dieta saludable y sólo permite el consumo de alimentos con un bajo contenido en hidratos de carbono. Aunque la falta de opciones pueda ser uno de los motivos principales de que la gente coma menos, también es una de las principales razones por las que la gente abandona. Se cansan de los alimentos permitidos, lo que hace que sea cada vez más difícil cumplir la dieta. Recientemente se ha demostrado que aunque la gente que sigue dietas del estilo de la Atkins pierde peso con mayor rapidez en los primeros seis meses, en comparación con quienes hacen un régimen tradicional bajo en calorías y grasas, tras doce meses no existe diferencia en el índice de éxito de ambas 2, 3. Parece ser que muchos tipos distintos de dieta conducen a pérdidas de peso similares a largo plazo, siendo la constancia el principal factor que determina su éxito 4.

## **Elección poco saludable**

La dieta Atkins es una elección poco saludable por numerosas razones. En primer lugar, suele ser rica en grasas, especialmente grasas saturadas y se desconoce aún el riesgo a largo plazo de esta dieta para la salud del corazón. Además, el elevado contenido en proteínas de la dieta hace que los riñones tengan que trabajar más para procesar y eliminar los desechos de las mismas. Desde el punto de vista nutricional, tampoco es equilibrada: la exclusión de alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales, frutas y verduras, implica que la dieta carezca de vitaminas, minerales y fibra de origen vegetal, además de otras sustancias como los flavonoides, carotenoides y otros antioxidantes. Deberíamos consumir más alimentos de este tipo, y no menos, ya que contribuyen a protegernos de enfermedades como las afecciones cardíacas y el cáncer.

## **El público pierde interés**

A pesar de que inicialmente resulta apetecible, la dieta Atkins se hace aburrida al poco tiempo y no conduce a una mayor pérdida de peso a largo plazo que otras dietas. Actualmente, se están realizando y planificando varios estudios científicos para examinar los efectos en la salud a largo plazo de una dieta tan desequilibrada. Entretanto, es probable que su gran popularidad ya esté disminuyendo. El público se interesa ahora por otras cosas y bajan las ventas de los libros y productos de la dieta Atkins. ¿Cuál será la próxima moda en materia de dietas?

## **Referencias**

Astrup A, Larson T and Harper A (2004) Atkins and other low-carbohydrate diets: hoax or an effective tool for weight loss? *The Lancet* 364:897-899.

Foster GD et al (2003) A randomized trial of a low-carbohydrate diet for obesity. *New England Journal of Medicine* 348:2082-2090.

Stern L et al (2004) The effects of low carbohydrate versus conventional weight loss diets in severely obese adults: one year follow up of a randomised trial *Annals of Internal Medicine* 140:778-785.

Dansinger ML et al (2005) Comparison of the Atkins, Ornish, Weight Watchers, and Zone Diets for Weight Loss and Heart Disease Risk Reduction. A Randomized Trial. *Journal of the American Medical Association* 293:43-53.

Fuente: <https://www.intramed.net/contenido/ver.asp?contenidoID=34496>