Equilibrio frente a las dietas milagro

OCTAVIO PÉREZ ALONSO, ENDOCRINÓLOGO DE OSAKIDETZA EN LA OSI ARABA, REFLEXIONA SOBRE QUÉ SIGNIFICA COMER SALUDABLE

Un reportaje de ***Eunate F. Domínguez / NTM***

Octavio Pérez Alonso lo tiene claro: en un contexto saturado de dietas, tendencias y mensajes contradictorios, recuperar el sentido común es más necesario que nunca. *Foto: Jorge Muñoz*

Con la llegada del Día Mundial Sin Dietas que se celebra el miércoles, una fecha que invita a cuestionar la obsesión por el peso y las restricciones, regresa también el mismo ruido de siempre: promesas rápidas, cuerpos perfectos y soluciones milagro. En ese contexto, en el que las modas alimentarias se imponen con fuerza y la presión estética marca el ritmo, surge una pregunta incómoda: qué significa realmente comer bien. Frente a ese escenario, el endocrinólogo de Osakidetza en la OSI Araba, Octavio Pérez Alonso, introduce una mirada que se aleja de los extremos y desmonta la idea de que la salud depende de dietas estrictas. Su planteamiento pone el foco en el equilibrio, los hábitos sostenibles y la necesidad de recuperar una relación más racional con la alimentación.

En esa línea, Pérez Alonso insiste en desmontar ideas arraigadas y volver a lo esencial: "Hoy en día, más que nunca, hay que reforzar la idea de una alimentación saludable basada en la dieta mediterránea y en la idea del plato de Harvard". Y lo concreta sin rodeos: "El plato de Harvard consiste en dividir el plato en 3 partes, la mitad del plato compuesto por verduras, una cuarta parte granos enteros (por ejemplo, trigo, cebada, arroz integral o quinoa) y una cuarta parte de proteínas de alto valor biológico (carnes de ave, pescado o legumbres) evitando productos ultraprocesados y carnes ricas en grasa como el bacon".

Frente al ruido de las tendencias, advierte también sobre los riesgos de las soluciones rápidas: "Uno de los errores importantes más frecuente es el seguimiento de una dieta muy restrictiva desde el punto de vista calórico que, en casos de obesidad, consigue una pérdida de peso importante a corto plazo con recuperación posterior del peso perdido, por dificultad de mantener en el tiempo este tipo de dietas".

Y va más allá al señalar una práctica cada vez más extendida: "la realización de dietas con restricción de determinados alimentos, sin diagnóstico de enfermedad ni otras pruebas que demuestren intolerancias", algo que, alerta, puede derivar "en desnutrición, déficit de vitaminas o incluso a trastornos de la conducta alimentaria". Frente a todo ello, su enfoque es claro y sostenido en el tiempo: "la alimentación saludable no implica realizar una dieta estricta, si no en elegir los alimentos adecuados en una cantidad apropiada, encontrando un equilibrio".

El especialista también pone el foco en el impacto de la presión social y el entorno en la forma de comer.

PRESION SOCIAL "La presión social del verano con la llamada *operación bikini* o no aumentar de talla para la boda, generan muchas veces ansiedad e influyen a la hora de realizar dietas muy estrictas en personas que no necesitan una dieta", explica. A esta presión se suma el papel de internet: "Las redes sociales suponen una presión extra para estar siempre perfecto sin barriga, ni aumentar una talla de ropa" y, además, "son un foco de desinformación, porque cualquier persona puede explicar una dieta, sin necesidad de estar formada en el tema con el riesgo que esto implica".

En ese contexto, insiste en marcar diferencias importantes: "me gustaría diferenciar entre la obesidad, que es una enfermedad, con la búsqueda de la perfección estética o física por unos kilos de grasa". Y recuerda las consecuencias a largo plazo: "La obesidad es una enfermedad que genera inflamación de manera crónica asociada a múltiples enfermedades (diabetes, HTA, artritis, apnea del sueño...)". Frente a ese escenario, lanza una advertencia clara sobre las falsas soluciones: "no hay dietas milagro y la dieta con más evidencia es la dieta mediterránea".

El especialista insiste en que la alimentación no puede entenderse como una suma de normas rígidas ni como un proceso aislado del resto de la vida. Defiende una visión más amplia del concepto de dieta, entendido como un estilo de vida completo en el que influyen la actividad física, el descanso y el equilibrio emocional. Desde esa perspectiva, el objetivo no es alcanzar una perfección difícil de sostener, sino construir hábitos realistas que puedan mantenerse en el tiempo sin generar frustración ni abandono.

En su experiencia clínica, observa que uno de los errores más frecuentes es recurrir a planes demasiado estrictos, especialmente en personas con obesidad, que pueden lograr una pérdida de peso rápida al inicio pero que suelen acabar abandonando, con el consiguiente efecto rebote. Ese ciclo de pérdida y recuperación de peso no solo dificulta la estabilidad, sino que puede empeorar la relación con la comida. A esto se suma otro fenómeno cada vez más habitual: seguir dietas de moda difundidas en redes sociales sin base científica ni supervisión profesional, lo que aumenta el riesgo de decisiones inadecuadas y resultados insostenibles. "En estudios realizados se considera que el 16% de la población del País Vasco es obesa. En nuestras consultas de obesidad solemos controlar a aquellas personas obesas con IMC (Índice de Masa Corporal) mayor de 40, o de 35 con otras enfermedades asociadas, como apnea del sueño o diabetes. Aunque cada vez vemos más en consulta a pacientes con bajo peso asociado a trastornos como anorexia o bulimia nerviosa que suelen venir derivados de la consulta específica de Psiquiatría", concluye. ●

Octavio Pérez

ENDOCRINÓLOGO DE OSAKIDETZA EN LA OSI ARABA

"En estudios realizados se considera que el 16% de la población vasca es obesa"

El endocrinólogo de Osakidetza en la OSI Araba, Octavio Pérez Alonso, analiza en esta entrevista los principales errores alimentarios

E. F. Domínguez / NTM

VITORIA – En un contexto en el que las redes sociales marcan tendencias alimentarias, proliferan las dietas restrictivas y la presión estética condiciona cada vez más la forma de comer, el endocrinólogo de Osakidetza en la OSI Araba, Octavio Pérez Alonso, aporta una mirada crítica y basada en la evidencia científica. Frente a los mensajes de soluciones rápidas y cambios extremos, defiende una idea mucho más sencilla y, a la vez, más exigente: la alimentación como parte de un estilo de vida equilibrado, sostenible en el tiempo y alejado de los extremos.

En consulta, ¿qué errores alimentarios ve con más frecuencia en la población general?

–Uno de los errores importantes más frecuente es el seguimiento de una dieta muy restrictiva desde el punto de vista calórico que, en casos de obesidad, consigue una pérdida de peso importante a corto plazo con recuperación posterior del peso perdido, por dificultad de mantener en el tiempo este tipo de dietas. Y en la población general, uno de los problemas que vemos cada vez más frecuente es la realización de dietas con restricción de determinados alimentos, sin diagnóstico de enfermedad ni otras pruebas que demuestren intolerancias, que desencadena que, en algunos casos concretos, estas dietas restrictivas puedan llevar a desnutrición, déficit de vitaminas o incluso a trastornos de la conducta alimentaria.

¿Hasta qué punto está sobrevalorada la idea de "hacer dieta" para mejorar la salud?

–Dieta es una palabra que viene del griego que significa régimen de vida y así es como debería ser entendida. Un hábito de vida saludable, no solo a nivel de comidas, sino también a nivel de actividad física, de estado psicológico y de hábitos de sueño. En alguien que no presenta problemas de salud, mi recomendación desde el punto de vista de la alimentación, sería una dieta equilibrada rica en verduras, frutas, aceite de oliva, cereales enteros, pescado y carne de ave. La principal restricción serían las grasas trans o parcialmente hidrogenadas. Además, disminuiría el consumo de azúcares simples, grasas saturadas y alcohol. En la población general, sobre todo en las personas mayores, enriquecer la dieta con proteínas, sin superar los 2 gramos por kilogramo de peso, acompañado de ejercicio de fuerza, mínimo 2 días por semana, es fundamental para evitar la sarcopenia (falta de masa y fuerza muscular). Y reforzar la ingesta de grasas ricas en Omega 3 que se encuentran en pescados, aceite de oliva y frutos secos, para la prevención de enfermedades cardiovasculares.

¿Qué papel tienen realmente los ultraprocesados en la salud metabólica, más allá del alarmismo?

–Cada vez hay más evidencia sobre el daño que producen los alimentos ultraprocesados a nivel cardiovascular por componentes perjudiciales, así como por otros componentes que alteran la sensación de saciedad. Estos alimentos suelen ser más ricos en azúcares simples, sal, grasa de palma y edulcorantes.

¿Todas las personas podemos hacer la misma dieta alimentación?

–Cada uno de nosotros tenemos una genética, un ambiente familiar, personal y laboral, así como de costumbres alimenticias distinto, que imposibilitan la realización de la misma dieta. Además de dietas de restricción calórica, en nuestra consulta nos adaptamos a la enfermedad del paciente, en casos de Diabetes Mellitus explicamos las diferencias entre los distintos hidratos de carbono y los gramos que tienen las comidas. Otras veces, el paciente padece hipercolesterolemia y explicamos los alimentos ricos en grasa saludable y en grasa saturada, la importancia del cese de alcohol y del hábito tabáquico. Y en pacientes con desnutrición relacionada con enfermedad, lo que hacemos es enriquecer la dieta con aceite de oliva, aguacate, frutos secos triturados y lácteos enteros, así como reforzar la ingesta proteica.

En nuestras consultas, recomendamos patrones de alimentación saludables, pero no realizamos dietas individualizadas.

Una mujer con problemas hormonales, reglas irregulares, etc. ¿qué tipo de alimentación debería llevar?

–No realizaría una dieta específica, lo más importante es el equilibrio, evitando caer en el sedentarismo y en los alimentos ultraprocesados, que en determinados momentos del ciclo menstrual pueden resultar más apetecibles.

¿Y en menopausia?

–La menopausia supone un gran cambio en la mujer, el metabolismo basal de la mujer disminuye, es decir, comiendo lo mismo que previamente, hay más tendencia a aumentar de peso.

Si tuviera que dar tres recomendaciones sencillas para mejorar la salud metabólica de la población, ¿cuáles serían?

–Alimentación saludable, ejercicio de fuerza adaptado e higiene de sueño.

¿Cuándo hay que acudir al endocrino?

–En estudios realizados se considera que el 16% de la población del País Vasco es obesa. En nuestras consultas de obesidad solemos controlar a aquellas personas obesas con IMC (Índice de Masa Corporal) mayor de 40, o de 35 con otras enfermedades asociadas, como apnea del sueño o diabetes. Aunque cada vez vemos más en consulta a pacientes con bajo peso asociado a trastornos como anorexia o bulimia nerviosa que suelen venir derivados de la consulta específica de Psiquiatría.

¿Es posible hablar de una alimentación saludable sin caer en la obsesión por el control del peso?

–Sí, la alimentación saludable no implica realizar una dieta estricta, si no en elegir los alimentos adecuados en una cantidad apropiada, encontrando un equilibrio. Otro tema es si el/la paciente tiene enfermedad. ●