

[SECCIONES]

Última hora[Granada](#)[Costa](#)[Provincia](#)[Vivir](#)**Lo más leído**[Imágenes del día](#)[Agenda del día](#)[Más seccione:](#)

[MULTIMEDIA]

[Vídeos TeleIdeal](#)[Vídeo Noticias](#)[Clip Musicales](#)[Punto Radio](#)

[INTERACTIVO]

[Objetivo Granada](#)[Foto denuncias](#)[Blogs](#)[Foros](#)[Chats](#)

[CANALES]

[Hoy Cinema](#)[Hoy Inversión](#)[Hoy Motor](#)[Hoy Tecnología](#)[IndyRock](#)[Waste Ecología](#)[Canal Moda](#)

[SUPLEMENTOS]

[Inmobiliario](#)**LOCAL****GRANADA****Comer una galleta de chocolate al día durante cuatro años sube el peso de un niño nueve kilos****El profesor Emilio Martínez dice que las llamadas 'dietas milagro' resultan peligrosas para la salud**

A. G. P./GRANADA

El buen tiempo, las dietas, los kilos, la comida rápida, la mediterránea... y al final no hay milagros. Fíjense, comer una galleta de chocolate al día durante cuatro años incrementa en nueve kilos el peso de un niño con equilibrio energético. Pero eso no es todo: Las llamadas 'dietas milagro', como la de South Beach, de Atkins o de la alcachofa, además de «no tener base científica, resultan peligrosas para la salud». Por eso, los especialistas en el tema recomiendan un déficit de entre 500 y 700 calorías en función del peso corporal, la edad y el ejercicio físico, así como una dieta rica en fibra para perder gradualmente tres kilos al mes.

Así, con el objetivo de desbancar las dietas tradicionales y proponer las mejores condiciones para regular el peso corporal de las personas con una base científica se han reunido un grupo de expertos que participan en el curso 'Alimentación Saludable y Actividad Física como respuesta a la Obesidad' del Centro Mediterráneo de la Universidad de Granada (UGR), que concluye mañana viernes en Guadix.

En este sentido, el director del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Granada, Emilio Martínez de Victoria Muñoz, dice que «en nutrición los milagros no existen, pues del mismo modo que ganamos peso con el paso de los años, la pérdida de éste debe ser igualmente progresiva».

Balance energético

Desde la Universidad granadina recuerdan que está claro que la energía que necesita el organismo para un correcto funcionamiento proviene esencialmente de los alimentos que «consumimos». Sin embargo, en la regulación del peso corporal entran en juego una serie de mecanismos hormonales y nerviosos que hacen este proceso algo más complejo de todo eso.

Cuando las calorías consumidas se aproximan a las gastadas durante el día, el balance energético se mantiene en equilibrio, y, por tanto, el peso se mantiene constante. Sin embargo, este equilibrio se rompe cuando se ingieren más calorías de las gastadas y se aumenta de peso, ya que el

Publicidad



TUF



pro

:F

:

ESF

Ayt

Dat

Gra

Sal

Gra

[LaguíaTV](#)[Hoy Mujer **N**](#)[XL Semanal](#)[\[SERVICIOS\]](#)[Infoempleo](#)[SacCasa **N**](#)[Tus Anuncios](#)[Horóscopo](#)[Descargas | PDF](#)[Tus anuncios](#)[Coches Ocasión](#)[Pág. Blancas](#)[Pág. Amarillas](#)[Postales](#)[Masters](#)[\[Y ADEMÁS\]](#)[Agricultura](#)[Canal-SI](#)[Ciclismo](#)[Esquí](#)[Infantil](#)[Libros](#)[Amistad](#)[Juegos](#)[Sudoku](#)

exceso de calorías se almacena en forma de grasa, o bien al contrario, si el consumo es menor en relación al gasto o viceversa. Para tener una idea de la sensibilidad de dicho equilibrio, Emilio Martínez señala, que si a una niña con un equilibrio energético se le da cada día, y durante cuatro años seguidos, una galleta de chocolate, su peso en ese tiempo se incrementará en nueve kilos.

Por tanto, el investigador apunta que para conseguir un balance energético negativo o equilibrado, no valen las 'dietas milagro'. Detrás de la gran mayoría de éstas, no existe una base científica, denuncia el experto y, además, suelen restringir grupos de alimentos, lo que conlleva una carencia de nutrientes en el organismo con importantes problemas para la salud. Aparte, y gracias a este tipo de dietas, sólo se consigue perder peso en forma de glucógeno o agua, pero no de grasa, por lo que la recuperación de los kilos perdidos es inmediata.

Dentro de esta 'panacea dietética', y haciendo caso omiso de todas las recomendaciones sobre alimentación saludable, se encuentran, entre otras, según se denuncia desde este curso la dieta South Beach, un revolucionario plan que permite comer cuanto quieras y en el que se asegura que para adelgazar es necesario pasar un periodo de purificación durante dos semanas basado en la eliminación de los carbohidratos simples y azúcares; el método nutricional Atkins, que permite el consumo ilimitado de grasas como la mantequilla y de tanta carne, pescado, huevos y productos lácteos como se desee, y en contraposición, limita mucho el consumo de hidratos de carbono y sólo permite ingerir cantidades reducidas de verdura y fruta; además de otro sinfín de 'dietas milagrosas' como la de la alcachofa o la del grupo sanguíneo.

Emilio Martínez de Victoria insiste en que la mejor forma de regular el peso corporal consiste en hacer una cierta ingesta de alimentos y ejercicio físico. Así, reconoce que con un déficit de entre 500 y 700 calorías en la dieta, en función del peso corporal, la edad y el ejercicio físico, se consigue perder gradualmente tres kilos al mes con garantía de no recuperar el doble de lo perdido en la mitad de tiempo.

Igualmente, destaca el especialista que una dieta rica en fibra ayuda a controlar la obesidad, pues facilita la ingestión de menor cantidad de alimentos debido a que prolongan el tiempo de masticación y, por su volumen, ayudan a producir rápidamente la sensación de saciedad. Además, la fibra aumenta la velocidad de tránsito intestinal, mientras que el ritmo de absorción de los alimentos disminuye.

Enlaces Patrocinados

[El deporte en tu móvil con Orange](#)

Sé el primero en conocer lo último en actualidad deportiva en tu móvil Orange. Entra ahora en nuestra web y comprueba lo fácil que es.
<http://movil.orange.es>

[Selección motos en Ask.com](#)

Busca en Ask.com y encuentra toda la información acerca de motos. Compara entre las empresas líderes y consigue las mejores condiciones.
<http://es.ask.com>

[Subir](#)

vocento

© Ideal Comunicación Digital SL Unipersonal
C/ Huelva 2, Polígono de ASEGRA 18210 Peligros (Granada)
Tfno_958809809 CIF B18553883

Registro Mercantil de Granada Tomo 924 Libro 0 Folio 64 Sección 8 Hoja GR17840

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción, distribución, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como