

Dietas de Moda

La nutrición es un tema muy controversial, muy peleado y sobretodo últimamente resulta que todo mundo es “nutriólogo”. Ahora más que nunca todo mundo sabe cómo comer, qué comer y en qué cantidades. Lo que resulta increíble es analizar de dónde provienen esos conocimientos: ¿de revistas? ¿De cursos online? ¿Del entrenador del gimnasio? Creo que parte de que la gente sea presa fácil de tanta falsa información, es precisamente una falta de educación en salud, poco criterio y sobretodo creo que la presión social y el deseo de conseguir metas y cuerpos inalcanzables nos ha llenado de charlatanes que solo te quitan dinero, ponen en riesgo tu salud y prometen cosas sin fundamento científico.

Lo más triste, es ver a gente preparada cayendo en estas nuevas tendencias que no tienen ningún sustento. Medicina “biológico-naturista” “expertos en desintoxicación” son algunos de los nombres que se adjudican estas personas que lo más que hacen es cobrarte millones por un plan de alimentación que no tiene mayor ciencia: comer muchas frutas y verduras, bajarle a la proteína animal y grasas “malas”, evitar alimentos muy procesados, etc. La verdad es que no resulta nada novedoso, lo que le da ese “giro” especial es que se llaman “detox”, “dieta alcalina”, en fin. En primer lugar creo que lo que hacen estas dietas y modas es faltarle al respeto al cuerpo, ¿qué no saben que estamos tan bien diseñados que tenemos un propio sistema “detox”? ¿qué es lo que quieren “limpiar” del organismo que él no pueda hacer?

Si realmente estuviéramos intoxicados estaríamos en el hospital **SEGURO**, el cuerpo es sumamente inteligente y tiene la capacidad de autoregularse y protegerse a sí mismo si lo tratas bien: con una dieta completa, variada, equilibrada, ejercicio y descanso. **NO NECESITAS MÁS.**

Está comprobado que esos llamados alimentos alcalinos son en su mayoría verduras y algunas frutas y que la dieta no influye para nada en el PH del cuerpo, el órgano que principalmente se encarga de esto es el riñón, y si tuvieras un PH muy ácido estarías muy grave o realmente con una enfermedad renal. Sin embargo la gente no lo sabe, por eso se dejan llevar por estas corrientes y temas en boga, no saben que un buen nutriólogo es aquel que te lleva de la mano y te enseña a cómo comer bien ¡de por vida! Con pequeños cambios que se vayan adaptando a tu estilo de vida y no tú adaptarte a la nueva alimentación vegana, sin gluten, sin lácteos, sin huevo y suplementos al por mayor.

Por último la mercadotecnia es la reina de este nuevo negocio, es impresionante encontrar alimentos que naturalmente no contienen ninguno de los ingredientes que mencionan en la etiqueta como si fuera algo especial. Por ejemplo unas barritas de amaranto que aseguran no tener gluten, lácteos, huevo... **¡ESO ES ALGO NATURAL!** El amaranto por sí solo no contiene ninguno de estos ingredientes así que sólo te están tomando el pelo si piensas que escogiste una barrita de amaranto sin gluten y que especialmente está diseñada así.

En conclusión no te dejes llevar por estas cosas que a la larga no te harán ningún bien. Claro que mejorarás con estas dietas porque se enfocan en aumentar el consumo de verduras y frutas, proteína magra, grasas saludables y granos enteros. Lo que no sabes es que puedes lograr tener una dieta igual de benéfica si acudes a un nutriólogo que verdaderamente te enseñe a comer y que ponga verdaderamente tu salud como prioridad, no como negocio donde incluso hasta pueden ponerte en riesgo.