

C. Valenciana

## **El Cecova pide "extremar la precaución" ante las dietas hiperprotéicas y aconseja consultar con un profesional**

VALENCIA, 6 Jun. (EUROPA PRESS) -

El Consejo de Enfermería de la Comunitat Valenciana (CECOVA) y los colegios de Enfermería de Valencia, Castellón y Alicante han recomendado "extremar" la precaución en la práctica de dietas hiperprotéicas para perder peso rápidamente con la eliminación de los hidratos de carbono de la alimentación diaria y han aconsejado consultar previamente con un profesional sanitario que ofrezca "asesoramiento serio y responsable sobre la mejor forma de adelgazar ya que este tipo de dietas permiten perder peso rápidamente pero pueden resultar perjudiciales para el metabolismo".

En este sentido, las organizaciones colegiales de Enfermería han destacado en un comunicado que la mejor forma de perder peso es el "mantenimiento de hábitos saludables de forma continuada como hacer ejercicio físico moderado al menos media hora al día y la alimentación variada, que incluya realizar diariamente tres comidas principales que incluyan verduras y fibra, y dos tentempiés".

Además, para que estas comidas sean equilibradas han subrayado que deben incluir al menos tres piezas de fruta, así como alimentos protéicos con poca grasa como carnes, pescados y huevos, y beber un litro y medio de agua.

El CECOVA y las entidades colegiales han advertido de que las dietas hiperprotéicas que permiten adelgazar rápidamente se presentan como ventajosas "pero pueden resultar perjudiciales para el metabolismo al sobrecargar los riñones o el hígado y tampoco consiguen modificar los hábitos alimenticios hacia prácticas más equilibradas y saludables, que también facilitan la pérdida de peso".

Según han explicado las entidades, el organismo "busca en la grasa los hidratos de carbono que necesita, lo que a su vez genera un efecto anorexígeno, es decir, quita el apetito". Así, han subrayado que ningún alimento aporta lo necesario para estar bien nutrido, salvo la leche materna en los bebés y han reiterado su advertencia sobre las consecuencias negativas para la salud que pueden acarrear las dietas hiperprotéicas, cuyo fundamento principal consiste en consumir gran cantidad de proteínas y eliminar los hidratos de carbono, que representan la mitad del aporte diario de nutrientes.

Asimismo, las organizaciones profesionales de Enfermería han aconsejado "comprobar previamente si realmente existe un problema de sobrepeso ya que, en ocasiones, "se trata de una cuestión meramente estética" y han alertado sobre los "perjuicios que puede causar en la salud el hecho de llevar a cabo dietas sin la supervisión de un profesional sanitario, puesto que, con demasiada frecuencia, se adoptan malas prácticas como saltarse comidas". De hecho, han recalcado que la omisión de ingestas "paradójicamente, es uno de los principales factores, junto con el sedentarismo, del incremento del sobrepeso en Estados Unidos".

© 2011 Europa Press. Está expresamente prohibida la redistribución y la redifusión de todo o parte de los servicios de Europa Press sin su previo y expreso consentimiento.