

# **1 de cada 4 personas que quiere perder peso sufre “efecto rebote” por no contar con un plan nutricional adecuado**

- Las “dietas milagro”, a las que muchas personas se suman tras las vacaciones veraniegas, revelan una de las consecuencias más temidas por la población que persigue adelgazar: volver a ganar peso de manera rápida y descontrolada
- Según el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana, someter a nuestro cuerpo a cambios bruscos en el peso implica, no solo un cambio estético, sino también de nuestro propio organismo y advierten del riesgo de perder más de 4 kilos en un mes
- Las dietas de moda más “consumidas” de manera recurrente sin asesoramiento nutricional son aquellas disociadas, las bajas en carbohidratos, y las basadas en batidos y suplementos

**València, 6 de septiembre de 2021-**. Septiembre es un mes de nuevos propósitos para muchas personas y el “arranque de curso” lleva aparejados retos, planes y proyectos. Uno de ellos es la pérdida de peso tras los kilos de más cogidos al finalizar las vacaciones veraniegas: una media de 5 kilos por persona entre julio y agosto, según el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) quien ha querido recordar que el peso (por exceso o por defecto) es una cuestión de salud y que debe ser un profesional sanitario como es el dietista-nutricionista quien realice un plan nutricional personalizado adaptado a cada necesidad.

“La alimentación es algo que hay que tomar muy en serio porque la falta o carencia de ciertos alimentos, incluso en un periodo corto de tiempo, trae acarreados problemas de salud. Lo mismo sucede con las pérdidas rápidas de peso, más de cuatro kilos al mes supone un riesgo”, señala Paula Crespo, presidenta del CODiNuCoVa.

Sin embargo, todavía el 75% de la población que acude a un nutricionista para perder peso ha probado antes una dieta milagro. Se trata de pautas de alimentación a las que la gente se suma por “moda” y que suelen ser patrones sustitativos (por ejemplo, aquellos donde ciertas comidas se reemplazan por batidos), dietas con una alta restricción calórica que se complementa con diuréticos y laxantes o las llamadas disociadas o monodietas, que eliminan algún nutriente esencial (grasas, carbohidratos o proteínas).

Desde el CODiNuCoVa recuerdan, además que esta forma de adelgazar rápidamente “incentiva el efecto rebote. Tan rápido como pierdes el peso lo vuelves a ganar una vez

dejas de hacerla si no has incorporado nuevos hábitos de alimentación saludable y un cambio en el estilo de vida y en tus rutinas”, apunta Crespo.

De hecho, 1 de cada 4 personas que quiere perder peso ha sufrido este efecto rebote en su cuerpo por no contar con un plan nutricional adecuado. "Las dietas milagro no existen y no podemos someter a nuestro cuerpo a cambios bruscos en el peso porque no solo se trata de un cambio estético sino también de nuestro propio organismo", ha resaltado la dietista-nutricionista.

El déficit de vitaminas y minerales, la falta de fibra dietética y de una correcta hidratación, la generación de situaciones de ansiedad o estrés que provocan "atracones" posteriores y el sentimiento de culpabilidad o la creación de malos hábitos y patrones de alimentación erróneos, son solo algunas de las consecuencias que no son tenidas en cuenta cuando se comienza a seguir una dieta milagro.

“Por eso siempre, en cualquier caso, hay que acudir a un dietista-nutricionista tanto si se quiere bajar de peso como cuando se quiere mejorar el estado de salud”, señalan desde el CODiNuCoVa. El colectivo reivindica una vez más la incorporación inmediata de estos profesionales sanitarios tanto en centros hospitalarios de la red pública como en centros de atención primaria. “Los nutricionistas podemos mejorar la salud de la población desde un enfoque de prevención y Salud Pública y Comunitaria, de Educación Alimentaria, de investigación y de tratamiento, control y reducción de patologías crónicas. Estamos formados y preparados para ello, solo hace falta voluntad política”, concluye Paula Crespo.

#### ***Sobre CODiNuCoVa***

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 900 dietistas-nutricionistas colegiados. Los dietistas-nutricionistas son expertos en alimentación, profesionales de la salud dedicados a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos.