CODiNuCoVa
Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana

Déficit nutricional, pérdida de masa muscular y riesgo cardiovascular: los peligros de seguir “dietas milagro”

- **Desde el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) advierten de un aumento en la adhesión a estas populares dietas sin prescripción profesional y de los riesgos que pueden acarrear para la salud**

- **Tal y como informan los profesionales de la Nutrición, 3 de cada 4 personas que acude a un nutricionista ha probado antes una “dieta milagro”**

- **Otra tendencia de la que alertan es la de ayunar largos periodos de tiempo sin prescripción ni seguimiento profesional ya que puede conllevar alteraciones metabólicas, mala relación con la comida y posteriores atracones**

València, 3 de septiembre de 2025-. El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa) alerta de que, con el fin de las vacaciones y la llegada del mes de septiembre, aumenta la adhesión a las populares “dietas milagro” para revertir el aumento de peso que se produce en los meses estivales y que oscila entre los 3 y 5 kilos. Estas dietas se caracterizan principalmente por prometer una rápida pérdida de peso con una restricción de grupos de alimentos o nutrientes o basándose en un único alimento. Y es que, estas prácticas tienen asociados graves peligros para la salud como déficits nutricionales, pérdida de masa muscular o riesgos cardiovasculares, entre otros.

“Cuando llevamos a cabo dietas sin la prescripción de un dietista-nutricionista colegiado privamos a nuestro organismo de los nutrientes básicos que necesitan nuestros órganos y sistemas para funcionar adecuadamente. Esto trae consigo un mayor riesgo cardiovascular y alteraciones en la función renal y hepática, notamos más cansancio y una pérdida acelerada de masa muscular y podemos llegar a sufrir alteraciones metabólicas y mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como, por ejemplo, la diabetes”, ha explicado Natalia Gil, nutricionista y miembro de la Junta de Gobierno del CODiNuCoVa.

Y es que según el Colegio Oficial 3 de cada 4 personas que acuden a la consulta del dietista-nutricionista han probado anteriormente alguna de estas dietas, buscando una pérdida de peso rápida. “Las redes sociales son la principal fuente de información a la hora de buscar este tipo de prácticas alimentarias. En ellas encontramos dietas que se

CODiNuCoVa
Departamento de Comunicación
Ángela Martí 652.958.571
prensa@codinucova.es

viralizan y que por desgracia no son promovidas por profesionales de la salud. Algunos ejemplos de estas famosas dietas son los planteamientos 'detox', que basan la alimentación en bebidas y batidos que prometen un 'efecto purificante'; dietas excesivamente hipocalóricas, que buscan reducir la ingesta de calorías a costa de eliminar grupos enteros de alimentos; y las monodietas, que se centran en una alimentación basada en un único alimento. Todas ellas generan grandes déficits en el organismo y graves problemas de salud", cuenta Gil.

Largos ayunos sin prescripción ni seguimiento

Otra de las prácticas que se ha generalizado entre la población tras la vuelta de vacaciones es la de hacer largos periodos de ayuno sin un control. "Bajo el nombre de 'ayuno intermitente' nos encontramos en redes sociales y en consulta mucha gente que concentra todas sus ingestas en un corto lapso de tiempo, para después dejar de comer durante 8 o hasta 16 horas al día. Esta práctica sin un seguimiento y un asesoramiento por parte de un nutricionista puede comportar graves problemas para la salud de la persona que los lleva a cabo", explica Maite Navarro, presidenta del colectivo del Colegio Oficial.

Alteraciones metabólicas debidas al déficit nutricional, el desarrollo de una mala relación con la comida que desemboque en un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) o posteriores atracones o ansiedad durante los periodos de las ingestas son algunas de las consecuencias de este tipo de prácticas sin supervisión. "El ayuno intermitente es una herramienta que se utiliza en consulta y que comporta beneficios al paciente cuando se lleva a cabo bajo unos parámetros concretos y teniendo en cuenta las necesidades y peculiaridades de cada persona, no es una pauta nutricional útil para todo el mundo ni un método de adelgazamiento", indica Gil.

Y es que, además, tal y como explican desde el CODiNuCoVa, estos ayunos pueden tener efectos negativos para la salud de personas con patologías previas como pueden ser "pacientes oncológicos, en los que ya existe una pérdida de masa muscular y cambios metabólicos derivados de la propia enfermedad. Tampoco es recomendable en pacientes con problemas hepáticos o renales, personas que ya sufran de un trastorno de la conducta alimentaria, ya que puede agravar su mala relación con la comida, o personas mayores o embarazadas", concluye Natalia Gil.

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 1.200 dietistas-nutricionistas colegiados. Los y las 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

Departamento de Comunicación
Ángela Martí 652.958.571
prensa@codinucova.es

sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es

CODiNuCoVa

Departamento de Comunicación
Ángela Martí 652.958.571
prensa@codinucova.es