



Las tres desventajas más graves de la dieta hiperproteica

De realizarla, una persona puede fallecer en menos de un mes, según los especialistas.

Con la llegada de la primavera, muchos son los chilenos que hacen dietas para verse mejor físicamente antes del verano. Para algunos, bajar la mayor cantidad de kilos posibles en un corto período, es lo idóneo.

Internet se ha convertido en una gran vitrina para quienes deciden llevar a cabo una estricta dieta y al costo que sea. Sin embargo, son pocos los que realmente conocen los peligros de una dieta no saludable.

“La dieta hiperproteica se basa en el consumo exclusivo de proteínas (carnes rojas y blancas, pescados) y sus derivados (huevos, quesos amarillos, lácteos). Posee un 20 por ciento más de los requerimientos nutricionales normales de proteína que una persona debe consumir a diario, y un bajo aporte de carbohidratos, frutas, verduras y cereales”, explica la nutricionista del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso, Melissa Barraza.

La única ventaja de esta dieta es que sirve como método rápido y efectivo para bajar de peso: 10 kilos en un mes. Lo recomendable es una disminución de 3 a 4 kilos en 30 días.

Según la profesional, existen tres desventajas graves que puede provocar una dieta hiperproteica. “Peligro a sufrir problemas cardiovasculares (arritmia, infarto), complicaciones al hígado (aumento del tejido graso) y cálculos renales (eliminación de calcio en la orina)”, advierte Barraza.

Dentro de otras desventajas se consideran el cansancio, cefalea (dolor de cabeza), estreñimiento, deshidratación e irritabilidad.

“Un verdadero profesional no debiera recomendar esta dieta a un paciente, y de ninguna edad. Por nada del mundo es recomendable. Una persona podría incluso llegar a morir en menos de un mes”, concluye la nutricionista.