

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

Las dietas a corto plazo ‘con casi total seguridad’ acaban en fracaso

- **Antes de iniciar una dieta, es fundamental acudir a un profesional para conocer el estado nutricional de la persona con el fin de evaluar si es necesario bajar de peso y cuánto se debe perder para tener un peso saludable.**
- **La Dra. Ana de Hollanda, coordinadora del Área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), sostiene que la alimentación en verano debe ser más rica en productos con mayor contenido en agua: “es aconsejable cambiar un plato de cuchara, propio de las épocas frías, por ensaladas, gazpachos y verduras, entre otros”.**
- **La endocrinóloga advierte que es fundamental cuidar la higiene de los alimentos durante los meses de más calor: “se trata de una época en la que existe más riesgo de intoxicación alimentaria”.**

Madrid, 27 de julio de 2023.- Con la llegada del periodo estival, algunas personas piensan que ganar peso es más fácil, ya que cambiamos de costumbres, entre las que se encuentran las relacionadas con los hábitos alimenticios. Sin embargo, **la Dra. Ana de Hollanda, coordinadora del Área de Obesidad de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)**, señala que no todas las personas aumentan de peso en verano, ya que depende del tipo de alimentación y el ejercicio físico que se realice, entre otros factores: “En muchas personas en verano se reduce el apetito, pero hay una mayor tendencia al consumo de helados, tapas rápidas y bebidas con alcohol”.

Asimismo, muchas personas optan por ‘ponerse a dieta’ para adelgazar antes de la llegada del verano. Por ello, los meses anteriores al periodo estival comienzan la conocida como ‘operación bikini’. La Dra. de Hollanda incide en que es fundamental conocer el estado nutricional de la persona con el fin de evaluar si es necesario bajar de peso y cuánto se debe perder para tener un peso saludable. La endocrinóloga hace hincapié en la importancia de acudir a un profesional y tener en cuenta que *“una dieta, mejor dicho, un cambio en el estilo de vida, se hace durante un período de tiempo largo o de forma indefinida, pero si se vuelve a los malos hábitos previos y, al año siguiente, vuelta a empezar, cabe destacar que estos ciclos no son buenos para nuestra salud física (efecto “yo-yo”) ni psicológica porque genera frustración, sensación de fracaso y problemas de autoestima y, probablemente, afecta a nuestro bolsillo”.* *“Aquella persona que se plantee una dieta a corto plazo, con casi total seguridad, acabará en fracaso a largo plazo”*, sentencia esta especialista.

En cuanto al número de personas que buscan el asesoramiento de un profesional antes de comenzar una dieta, la Dra. de Hollanda apunta que *“es difícil estimar ya que nosotros solo tratamos a las personas que nos solicitan ayuda”.* *“No obstante, en función de las cifras de venta de productos “light”, entre otros aspectos, es realmente preocupante la cantidad de personas que realizan estos tratamientos sin la ayuda de un experto”*, agrega.

La coordinadora del Área de Obesidad de la SEEN subraya también la importancia de considerar cuál debe ser el ritmo de pérdida de peso para llevar el tratamiento a cabo de forma segura con el fin de evitar complicaciones, así como realizar planes de alimentación equilibradas, evitando aquellas que eliminan completamente algunos grupos de alimentos y obligan a tomar suplementos de vitaminas y minerales, ya que pueden ocasionar complicaciones. No obstante, la endocrinóloga especifica que *“cualquier momento del año es apropiado para cuidarse y realizar una dieta saludable”* y desaconseja por completo las campañas “operación bikini”, “retos de corto plazo” y “comparaciones antes/después”.

Alimentos ‘ricos en agua’ para el verano

En cuanto a las características que deben reunir los alimentos que ingerimos en verano, la Dra. de Hollanda remarca que la alimentación debe ser más rica en productos con mayor contenido en agua: *“es aconsejable cambiar un producto como un plato de cuchara, propio de las épocas frías, por ensaladas, gazpachos, y verduras, entre otros”*. La endocrinóloga incide en que durante los meses de más calor es esencial aumentar la ingesta de alimentos de origen vegetal (frutas, hortalizas y verduras) por su alto contenido en agua, que se sitúa entre el 80% y el 90%. Asimismo, es esencial consumir productos de temporada y proximidad: las frutas de verano con mayor contenido de agua son la sandía (93%), el melón (88%), el albaricoque (86%) y las ciruelas (84%). Las hortalizas con un elevado contenido en agua son el tomate (94%), el pepino (96%), la endibia (94%), la cebolla (90%) y el apio (94%), entre otras.

Asimismo, la endocrinóloga advierte que es fundamental cuidar la higiene de los alimentos: *“se trata de una época en la que existe más riesgo de intoxicación alimentaria”*. La Dra. de Hollanda puntualiza que se trata de alimentos crudos o alimentos que no se han conservado adecuadamente, *“por lo que es necesario tener una mayor precaución en verano porque las temperaturas exteriores aumentan el riesgo de intoxicación”*.

El ejercicio y la actividad física en verano

En relación a la realización de ejercicio físico durante el periodo estival, la médico especialista en Endocrinología y Nutrición concluye que *“aprovechando el tiempo libre y el buen clima, podemos incrementar la actividad física al aire libre, sin necesidad de recurrir a un gimnasio, paseando, realizando senderismo, montando en bicicleta, nadando en la playa o la piscina, realizando algún deporte al aire libre y jugando a las palas en la playa, sin embargo, hay que tener en cuenta las altas temperaturas y escoger los horarios muy temprano en la mañana o en la tarde-noche. Hay que estar muy atentos a la hidratación y descansos y no olvidarnos de la protección solar”*.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.306 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que



conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BES**

BERBÈS - 91 563 23 00

Mar de las Heras/ Vanessa Martín / Ana Serrano

mardelasheras@berbes.com; vanesamartin@berbes.com; anaserrano@berbes.com