

AUTOTEST PARA DETECTAR DIETAS INCORRECTAS

Dra. Clotilde Vázquez

Conteste a estos dos grupos de preguntas:

GRUPO A:

- ¿Pierde dos o más kilos a la semana?
- ¿Nota que sus músculos han perdido volumen, tono y fuerza?
- ¿Se siente excesivamente cansado/a?
- ¿Se siente irritable y experimenta la necesidad de comer compulsivamente con alguna frecuencia?
- ¿Se despierta por la noche a comer o le cuesta conciliar el sueño por apetito?
- ¿Está experimentando una excesiva caída de pelo aproximadamente un mes después de haber iniciado la dieta?
- ¿Está notando una fragilidad en las uñas, aparición de grietas en las comisuras de los labios o algún otro trastorno de las uñas o la piel, de forma excesiva y relacionada en el tiempo con la dieta?
- Multiplique su peso actual en kilos por 18. Las calorías de su dieta son inferiores al resultado de dicha operación?
- ¿Ha sentido mareos, lipotimia (bajada brusca de la tensión arterial), o palpitaciones mientras está realizando la dieta?

GRUPO B

- ¿Le han suprimido algún grupo de alimentos?
- ¿Le han restringido de forma drástica el pan, las pastas, las legumbres, el arroz y todos los alimentos llamados hidrocarbonados, feculentos o farináceos?
- ¿Su plan de dieta se basa fundamentalmente en un alimento o grupo de alimentos?
- ¿Su plan de dieta contiene una cantidad ilimitada de alimentos grasos, aquellos que supuestamente le han prohibido siempre en otras dietas de adelgazamiento?
- ¿Por las mañanas siente náuseas, inapetencia y mucha sed (estos síntomas pueden ser debidos a la excesiva grasa o al excesivo aporte proteico)?
- ¿Le obligan a “no mezclar” (disociar) grupos de alimentos en la misma comida?
- ¿Siente con frecuencia necesidad imperiosa de tomar algún dulce?
- ¿Ha perdido fuerza y/o volumen muscular?
- ¿Su aliento huele a acetona, especialmente por las mañanas?

EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Las respuestas afirmativas puntúan 1

GRUPO A: Si ha obtenido tres o más puntos es probable que esté realizando una dieta para el tratamiento de la obesidad incorrecta por una excesiva restricción de calorías. En ese caso consulte a su médico de Atención Primaria o a su médico especialista y asesórese de que el aporte energético, proteico, vitamínico y mineral es el adecuado para que la pérdida de peso sea exclusivamente de grasa, se haga de forma paulatina y se evite el rebote y la desnutrición.

GRUPO B: Si la respuesta a tres o más de las preguntas es positiva probablemente esté realizando una dieta desequilibrada. En ese caso consulte a su médico de Atención Primaria o a su médico especialista e infórmele sobre su dieta para valorar si puede producirle efectos secundarios indeseables, como cetosis, deshidratación, desnutrición proteica y carencia de vitaminas y/o minerales. Aunque esté perdiendo mucho peso, éste puede ser predominantemente de músculo y agua, lo que le podrá acarrear problemas de salud.

GRUPO A+B : Si al sumar los resultados de ambos grupos de preguntas la puntuación es de cuatro o más, es muy aconsejable que se replantee su dieta y consulta a personas con formación y experiencia.



DRA. CLOTILDE VÁZQUEZ
RESPONSABLE DE ENDOCRINOLOGÍA
CENTRO INTEGRAL DE OBESIDAD Y SOBREPESO
CLINICA LA LUZ
TLF: 91 453 02 02
EMAIL: cios@clinicalaluz.es