Publicado en Valencia el 29/08/2018

# [Los expertos alertan de que las dietas hipocalóricas aumentan el riesgo de trastornos alimenticios](http://www.notasdeprensa.es)

## Otro de los riesgos señalados por los expertos es el aumento de la ingesta de "calorías vacías", alimentos altos en aporte energético pero bajos en nutrientes. Según Roberto Pérez Torrado, profesor experto en Nutrición de la Universidad Internacional de Valencia, los alimentos primarios ayudan a saciarse y evitan comer en exceso

 Tras el periodo estival en el que los hábitos de alimentación saludable se relajan, septiembre es el mes en el que resurgen las dietas de todo tipo que aseguran perder peso de forma rápida, incluso milagrosa. Muchas dietas implican cierto grado de restricción alimenticia, ya sea contando y reduciendo calorías, limitando el tamaño de las porciones o evitando grupos de alimentos. La creencia común es que para bajar de peso se necesita comer menos, pero aunque parezca contradictorio, la investigación en temas de nutrición indica que restringir la comida puede tener un efecto opuesto al deseado y fomentar los atracones y el aumento de peso además de suponer un factor de riesgo para la aparición de trastornos alimenticios. Así lo demuestra el estudio realizado por el Departamento de Psicología y Neurociencia Conductual de la Universidad de Alabama, que después de someter a un grupo de ratones a situaciones de restricción alimenticia concluyó que la restricción calórica y el estrés interactúan de una manera única para promover los atracones. El estudio refleja que las dietas y el estrés están inter relacionadas y que el tipo de dieta elegida anticipa en gran medida los comportamientos o trastornos posteriores. Para el Dr. Roberto Pérez Torrado, Profesor del Máster en Nutrición, Salud y Actividad Física en la Universidad Internacional de Valencia "la restricción de alimentos es un círculo vicioso que lleva a atracones y de vuelta a la restricción. Sin embargo, muchas dietas parecen fomentar la restricción de alimentos y el control de calorías. Estas dietas, no solo son insostenibles, sino que indirectamente fomentan los atracones". Para el Dr. Pérez Torrado la adopción de hábitos alimenticios saludables junto a un control y atención del tipo de alimentos que se ingieren pueden ser suficientes para lograr bajar de peso. "Es importante controlar las calorías que ingerimos pero conviene fijarnos más en el balance calórico y en la diferencia entre las calorías que consumimos y las que gastamos. Para reducir el balance calórico es preferible aumentar el gasto calórico mediante la actividad física que reducir la ingesta de alimentos", concluye el profesor de la Universidad Internacional de Valencia. Mediante el ejercicio el cuerpo localizará otras calorías para quemar en busca de energía, utilizando las calorías de las reservas de grasa del cuerpo y estimulando así la pérdida de peso. Los riesgos de las calorías vacíasSegún los expertos, otro de los riesgos derivados de las dietas hipocalóricas es el aumento del consumo de las llamadas and #39;calorías vacías and #39;, alimentos altos en energía, pero bajos en valor nutricional. Estos alimentos incluyen comidas procesadas y comidas con alto contenido de grasas y azúcar. Es decir, alcanzar las calorías diarias recomendadas no es sinónimo de buena alimentación. Consumir 2.000 calorías en forma de frutas, vegetales y proteínas sin grasas proporcionará un resultado muy diferente a consumir esas mismas 2.000 calorías a través de comida rápida y refrescos. Por tanto, no solo se trata de la cantidad de calorías que se ingieran, sino también de la calidad y el aporte nutricional de esas calorías. Por ejemplo, en Estados Unidos, un amplio porcentaje de las calorías diarias provienen de comidas rápidas, y se consumen una media de 336 calorías por día en bebidas azucaradas. Además los expertos advierten que las calorías vacías más peligrosas no son las derivadas de la comida rápida o los refrescos que voluntariamente se consumen, sino las calorías vacías camufladas bajo la etiqueta de and #39;alimentos saludables and #39;. Según el Dr. Pérez Torrado, "para lograr una pérdida de peso saludable es importante seguir una dieta a través de alimentos con un alto valor nutricional. Hay que minimizar los alimentos procesados y refinados de la dieta. Se deben comer and #39;alimentos primarios and #39; (alimentos integrales naturales como frutas, verduras, proteínas magras, nueces, semillas y grasas omega 3 saludables) para obtener mejores resultados. Cuando consumes alimentos primarios, tu cuerpo envía las señales hormonales correctas para indicar saciedad, lo que ayudará a evitar comer en exceso". Sobre la Universidad Internacional de Valencia (VIU)La Universidad Internacional de Valencia, es una de las principales universidades online del mundo hispanohablante. Con más de 6.900 estudiantes de 58 nacionalidades, la VIU ofrece un portfolio de grados, másteres universitarios y títulos propios en constante evolución con el objetivo de adaptarse a los nuevos perfiles profesionales y demandas del mercado. El claustro de la VIU se compone de más de 800 docentes que, en su mayoría, combinan su labor académica con la actividad profesional, lo que les permite contar con un conocimiento real y actual de las necesidades del mercado laboral. La Universidad ofrece metodologías vanguardistas que facilitan una formación innovadora y de calidad a sus estudiantes.

**Datos de contacto:**

Carmen Ivars

689134810

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/los-expertos-alertan-de-que-las-dietas\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Internacional Medicina Nutrición Educación E-Commerce Universidades



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)