

Obesidad

El miedo a engordar, fundamentalmente por razones estéticas, que no por razones de salud, ha dado lugar a la proliferación de **mitos y errores sobre los alimentos supuestamente adelgazantes**, dietas de todo tipo con supuesto potencial adelgazante rápido, dietas “milagrosas” y complementos dietéticos con resultados mágicos sobre el organismo. Así, nos encontramos con dietas hiperproteicas, dietas disociadas, la antidieta.....y un largo etcétera que suponen no sólo un fraude al consumidor, sino en muchas ocasiones un grave riesgo para la salud.

También en los últimos tiempos han proliferado los alimentos con propiedades supuestamente adelgazantes. Así, es frecuente que nos encontremos personas que ingieren piña o pomelo convencidos de que estas frutas disuelven la grasa corporal, o que comen manzanas continuamente pensando en que se les han atribuido propiedades antienergéticas (“su ingesta adelgaza porque se gasta más energía al masticar que la que contiene”).

Otro error frecuente en los regímenes de adelgazamiento es el de pensar que se produce una reducción en el tamaño del estómago cuando se come menos durante un tiempo. Esto no es cierto, ¿sería cierto que disminuyera el tamaño estructural de la mano o del ojo al disminuir la ingesta?

Revision #1

Created 2022-02-01 11:13:18 CET by Equipo CATEDU

Updated 2022-02-01 11:13:18 CET by Equipo CATEDU