

¿QUÉ SON LAS DIETAS MILAGRO?

Son aquellas dietas que **prometen una rápida pérdida de peso** (más de 5 kg/mes) **sin esfuerzo y sin riesgos para la salud**.

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS?



Promueven comer mucho de un solo alimento, **eliminan o restringen severamente un grupo de alimentos** entero.

Afirman que **no hace falta hacer ejercicio**.

Promueven **combinaciones específicas de alimentos**.

Ofrecen **menús muy rígidos**.

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD

Empeoran el riesgo cardiovascular.

Favorecen el desarrollo de **trastornos de la conducta alimentaria**.

Fomentan el **sentimiento de frustración** afectando negativamente al estado psicológico del paciente con obesidad (**irritabilidad, depresión, ansiedad**).

Transmiten conocimientos erróneos sobre la obesidad y su tratamiento. Ello puede cronificar o sistematizar los malos hábitos alimentarios.

Introducen cambios en el metabolismo energético: **“resistencia a la pérdida de peso”**.

Originan **situaciones de desnutrición o déficit de diferentes tipos de micronutrientes**.

Diversos síntomas asociados, como caída del cabello, debilidad de las uñas, mareos, etc.

Retrasan el inicio de un tratamiento adecuado, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad.



Producen **gastos económicos innecesarios** y en algunas ocasiones muy elevados en productos que no producen los efectos declarados.

**NO CAIGAS EN LAS DIETAS MILAGRO,
¡APRENDE A IDENTIFICARLAS!**