

# QUÈ SÓN LES DIETES MIRACLE?

Són aquelles dietes que **prometen una pèrdua ràpida de pes** (més de 5 kg/mes) **sense esforç i sense riscos per a la salut**.

## QUINES SÓN LES SEUES CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS?



Promouen menjar molt d'un únic aliment, **eliminen o restringeixen severament un grup d'aliments** sencer.

Afirmen que **no cal fer exercici**.

Promouen **combinacions específiques d'aliments**.

Ofereixen **menús molt rígids**.

## CONSEQÜÈNCIES PER A LA SALUT

**Augmenten el risc cardiovascular.**

Afavoreixen el desenvolupament de **trastorns de la conducta alimentària**.

Fomenten el **sentiment de frustració** i afecten negativament l'estat psicològic del pacient amb obesitat (**irritabilitat, depressió, ansietat**).

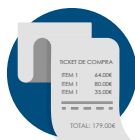
**Transmeten coneixements erronis** sobre l'obesitat i el seu tractament. Això pot cronificar o sistematitzar els mals hàbits alimentaris.

Introdueixen canvis en el metabolisme energètic: **"resistència a la pèrdua de pes"**.

Originen **situacions de desnutrició o dèficit de diferents tipus de micronutrients**.

**Diversos símptomes associats** com caiguda dels cabells, feblesa de les ungles, marejos, etc.

**Retarden l'inici d'un tractament adequat** i augmenten el risc de morbimortalitat.



Produeixen **despeses econòmiques innecessàries** i, en algunes ocasions, molt elevades en productes que no produeixen els efectes declarats.

**NO CAIGUIS EN LES DIETES MIRACLE,  
APRÈN A IDENTIFICAR-LES!**