

DESMUNTANT LES DIETES MIRACLE



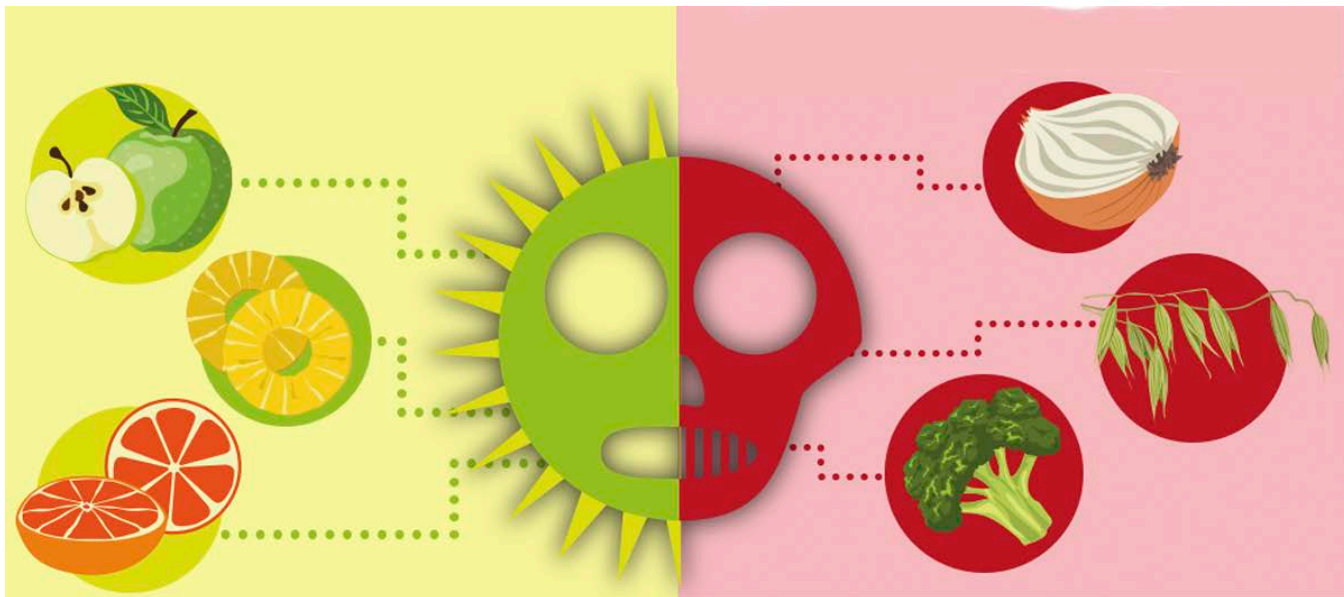
ANNA CASAÑÉ RIERA

FUNCIONES REALMENTE DE ESTAS DIETAS?



SÓN SALUDABLES?

O PODEN ARRIBAR A SER PERILLOSES?



DIETAS MILAGROSAS...

O PELIGROSAS



DIETES ANTICÀNCER
DIETES BENESTAR
DIETES APRIMAMENT

QUINES CARACTERÍSTIQUES TENEN?

- Prometen resultats ràpids, sorprenents, màgics i sense esforç
- Es promocionen i aporten relats de metges, testimonis, famosos...
- Comporta consumir preparats alimentaris o productes caríssims



Limpiar el organismo con la dieta detox

Una dieta depurativa, basada en zumos de frutas y verduras frescas, que ayuda a mejorar la salud y eliminar toxina



Los zumos son el mejor remedio natural para desintoxicar el cuerpo (getty)

400 euros al mes



QUINES CARACTERÍSTIQUES TENEN?

- Son completament segurs per la salut
- Prohibeixen el consum d'un aliment o grups d'aliments
- Contenen afirmacions que contradiuen a la comunitat científica

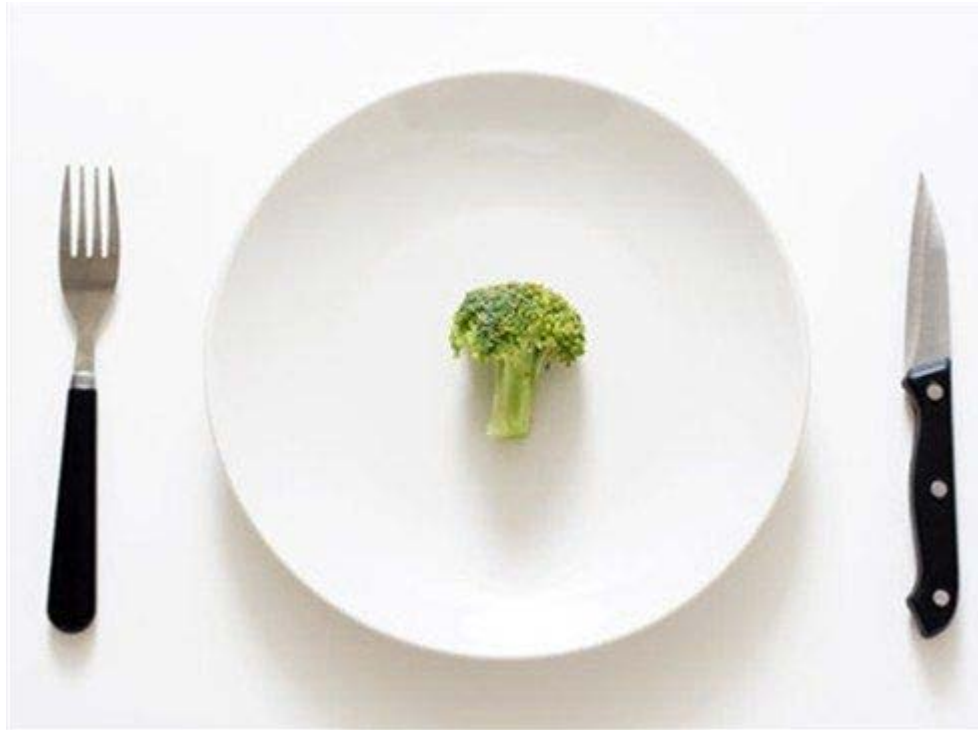


UN MUNDO SIN
CÁNCER
LO QUE TU MÉDICO NO TE ESTÁ CONTANDO

Diètes miracle

Càncer

Benestar



DIETA ALCALINA

Es basa en el pH de la sang. El pH indica el grau d'acidesa.

Un pH baix és àcid i comporta malaltia, estrès, càncer...

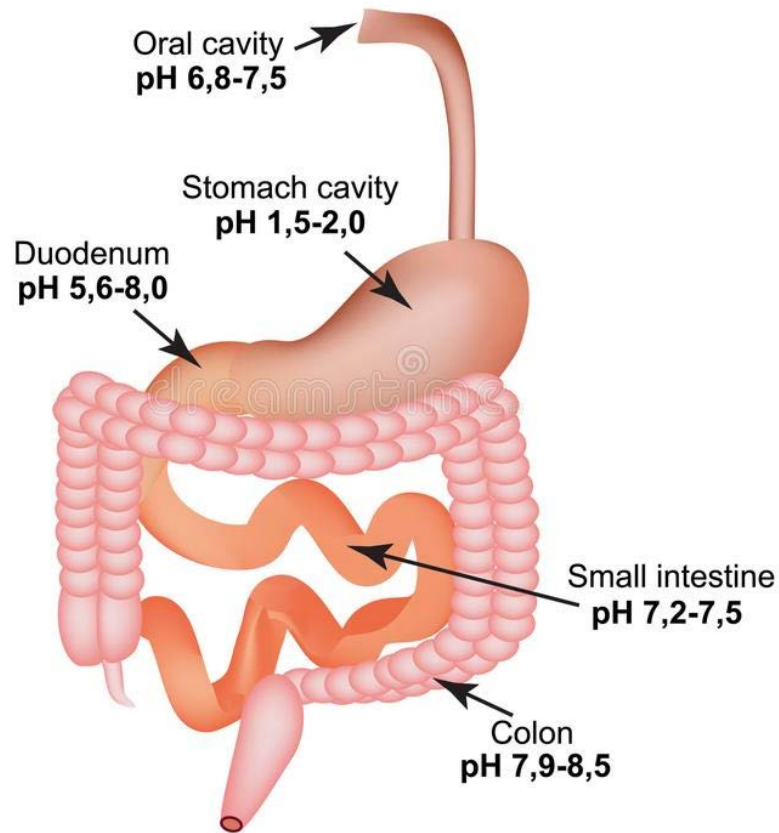
Un pH alt és alcalí i comporta salut i esperit positiu

S'han d'ingerir aliments alcalins per no acidificar la sang



El pH varia molt d'un òrgan a un altre i el nostre cos te mecanismes per regular-ho

pH of the gastrointestinal tract



	pH
Orina	4,5 - 7,8
Sangre	7,35 - 7,45
Piel	5,5
Saliva	6,5 - 7,2
Bilis	7,5 - 8,8
Estómago	1,2 - 3,2
Duodeno	5 - 7
Colon	6 - 8



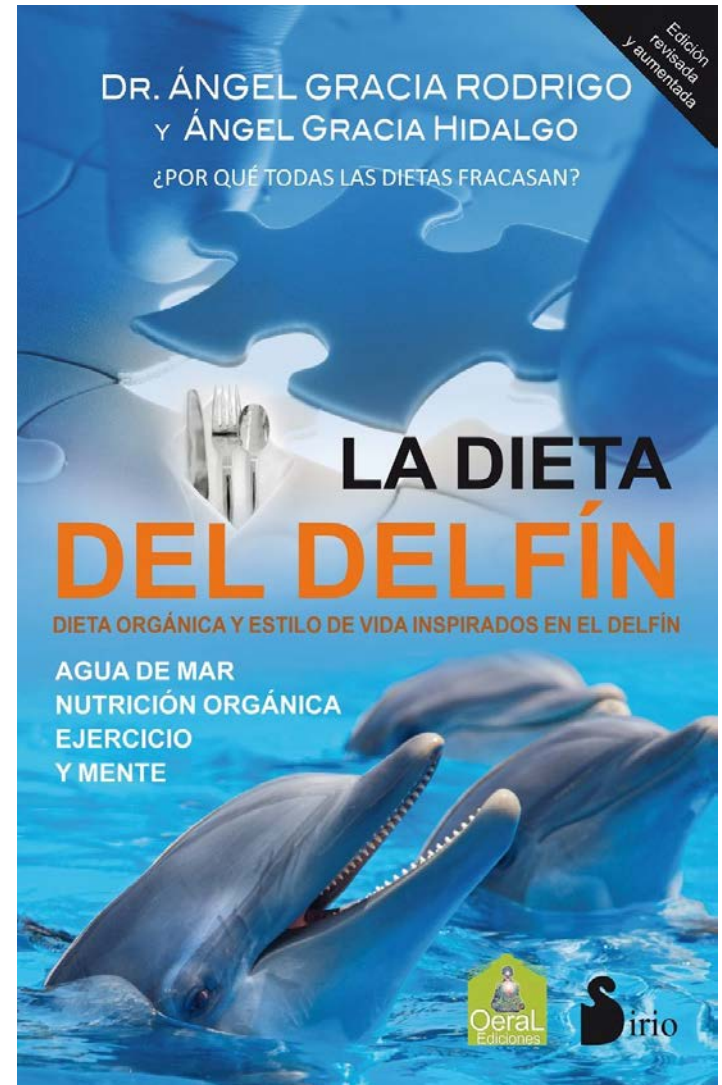


39,93 € impuestos incluidos.



LA DIETA DEL DELFÍN

- Beure aigua de mar
- Aquesta dieta es recolza amb:
 - 70% del pes corporal és aigua de mar isotònica
 - Totes les malalties son àcides
 - Si tenim alcalinitat no pot haver càncer
- Te un poder curatiu i preventiu.



LA DIETA DEL DELFÍN

- No hi ha proves ni evidències científiques que justifiquin el seu consum per beneficiar la salut
- Som aigua de mar isotònica???
 - L'aigua de mar és unes tres vegades més concentrada en sals que el nostre plasma sanguini



LA DIETA DEL DELFÍN

- Al beure aigua de mar s'haurà d'**eliminar** aquest **excés** de **sal** produint una orina extremadament salada (concentrada). Pot causar **deshidratació** i desequilibris electrolítics a l'organisme
- La ingesta d'aigua no potable pot ocasionar problemes intestinals severs



DIETA DETOX

DETOX Drink6, los zumos de las celebrities



Diez dietas con las que purifican su cuerpo las famosas



De izq. a dcha. y de arriba abajo: Jessica Bueno, Gloria Serra, Patricia Pérez, Carmen Lomana, Demi Moore, Isabel Sartourius, Rosa Lóez e Isabel Preysler son algunas de las famosas que utilizan dietas detox. | Gtres

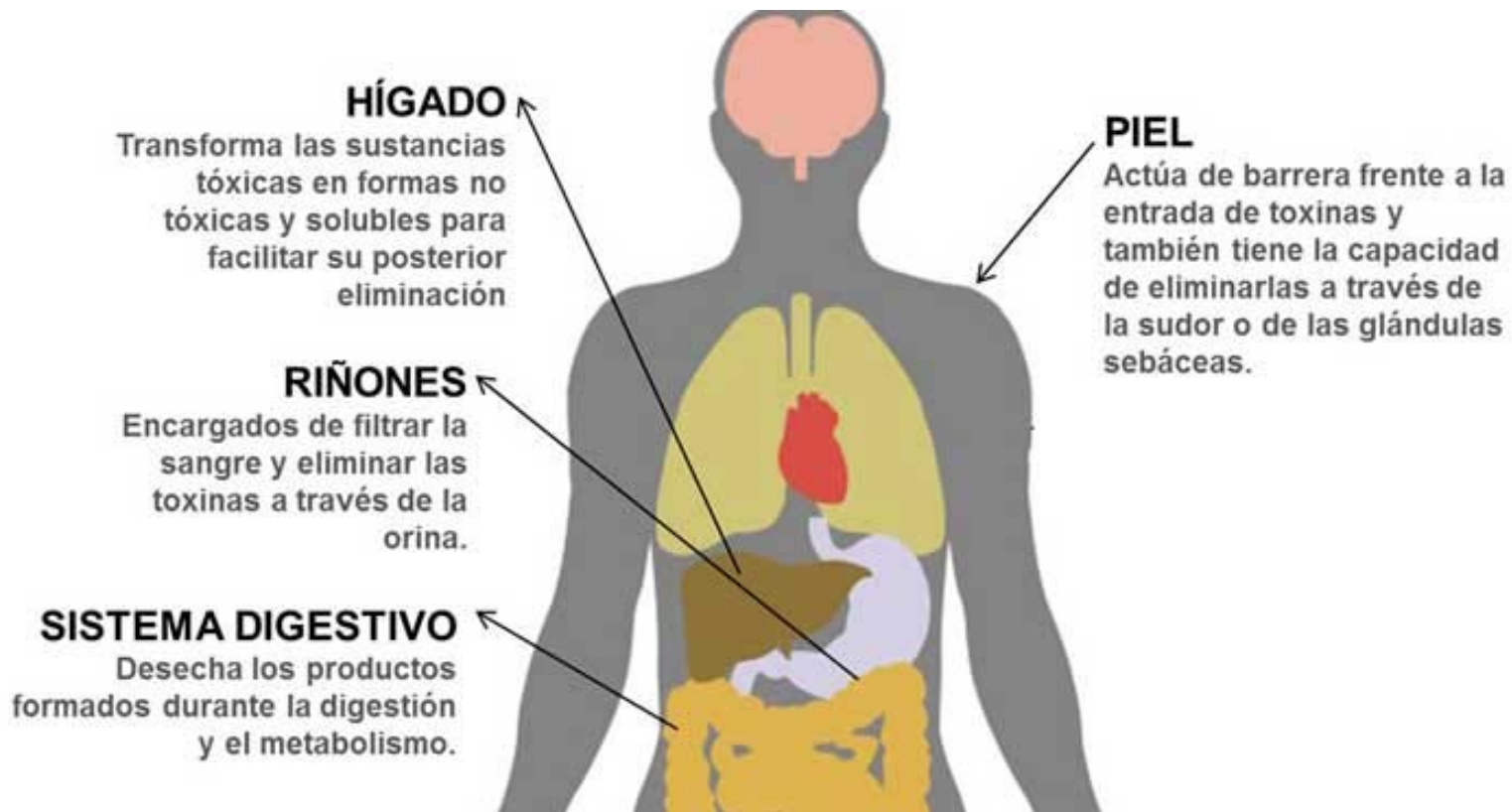
DIETA DETOX

- Depurar les toxines del cos a base de suc i batuts de fruites i verdures
- Beneficis tant físics com mentals

"Mejora la digestión, evita el estreñimiento, controlar la glucemia e insulina, regula colesterol y triglicéridos, controla la presión arterial, evita la hinchazón, aumenta los niveles de energía, evita el dolor de cabeza, mejora la concentración y el estado de ánimo, evita alergias y aumenta el sistema inmune y disminuye los atracones y la ansiedad", enumera la nutricionista de



- No te sentit fisiològicament parlant
- Tenim els mecanismes necessaris per eliminar toxines



“Si su cuerpo acumula tóxicos, necesita un trasplante y no un zumo ‘detox’”

Este tipo de dietas prometen depurar las toxinas del cuerpo a base de zumos y batidos de perejil. Le contamos por qué no funcionan y pueden crearle problemas



JAVIER PELÁEZ

28 FEB 2017 - 10:20 CET



goo.gl/UxW4xJ

Annual report of the Emerging Risks Exchange Network

4.1.2.12 Oxalic acid in green smoothies

Informe anual sobre **riscos emergents** de l'Autoritat Europea de Seguretat Alimentaria (**EFSA**).

Batuts verds → vegetals amb alt contingut d'**àcid oxàlic** (espinacs, bledes, kale) en cru poden ser perjudicials i incrementar el risc de patir **càlcus renals**



LA GRAN PARADOXA: INTOXICATS PEL DETOX

El suc de fruita (ni el casolà) no és fruita

Els efectes metabòlics de la fruita no son iguals als dels suc.

Beure massa suc incrementa el risc de guany de pes.



NUTRICIÓ ORTOMOLECULAR

- Suplementar amb dosis molt altes de vitamines i altres substàncies (minerals, antioxidants, aminoàcids...)
- Rehabilitació cel·lular o al restabliment de l'equilibri químic de l'organisme
- Tractar i prevenir l'aparició de malalties.



NUTRICIÓ ORTOMOLECULAR

GREP-AED-N



Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas

Postura oficial del Grupo de Revisión, Estudio y Posicionamiento de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (GREP-AEDN) en relación a la “Nutrición Ortomolecular”

La desaconsellen
No està basada en dades científiques
La qualifiquen com una proposta paracientífica, enganyosa,
fraudulenta i potencialment perillosa

Les actuals directrius dels estaments científics de referència, com la European Food Safety Authority (EFSA), el Institut de Medicina (IOM) i el Food and Nutrition Board (FNB), refereixen una llarga llista de dolències atribuïbles a l'elevada ingesta de vitamines i minerals.

Figura 1: Principales efectos adversos asociados a la ingesta de megadosis de vitaminas y minerales

Principales efectos adversos asociados a la ingesta de vitaminas por encima de los niveles superiores de ingesta tolerable^{1,29-33}:

- Vitamina A: efectos teratológicos y hepatotoxicidad.
- Vitamina C: síntomas gastrointestinales, cálculos renales, exceso de absorción de hierro.
- Vitamina D: hipercalcemia.
- Vitamina E: hemorragias.
- Niacina: enrojecimiento de la piel y síntomas gastrointestinales.
- Vitamina B6: neurotoxicidad.
- Folatos: enmascara complicaciones neurológicas en sujetos con déficit de vitamina B12. Debido a que los estudios son limitados, no se establecen otros efectos adversos bien descritos.
- Colina: sudoración y olores corporales desagradables, salivación, hipotensión, hepatotoxicidad.

Principales efectos adversos asociados a la ingesta de minerales por encima de los niveles superiores de ingesta tolerable^{1,29-33}:

- Boro: efectos negativos sobre la capacidad reproductiva y de desarrollo.
- Calcio: cálculos renales, hipercalcemia, insuficiencia renal.
- Cobre: síntomas gastrointestinales, daño hepático.
- Fluor: fluorosis.
- Yodo: aumento de las concentraciones sanguíneas de hormona estimuladora de la glándula tiroides (TSH).
- Hierro: síntomas gastrointestinales y prooxidación.
- Magnesio: diarrea osmótica.
- Manganeso: neurotoxicidad.
- Molibdeno: efectos negativos sobre la capacidad reproductiva.
- Níquel: efectos sobre el control del peso corporal.
- Fósforo: calcificación metastásica (un subtipo de calcificación patológica), porosidad ósea, interferencia con la absorción de calcio.
- Selenio: fragilidad y pérdida de pelo y uñas.
- Vanadio: lesiones renales.
- Zinc: disminución del estatus de cobre.

Mi hijo murió por culpa de la pseudociencia

Mario murió con tan solo 21 años al serle detectada una leucemia, un tratamiento a base de hongos acabó con él



UN MUNDO SIN CÁNCER

LO QUE TU MÉDICO NO TE ESTÁ CONTANDO



La Generalitat multa al congreso que prometió “un mundo sin cáncer”

Salut considera que la promoción de terapias alternativas impide que los pacientes puedan recibir tratamientos adecuados

El congreso, que llevó por título “**Un mundo sin cáncer**. Lo que tú médico no te está contando”, se celebró en un hotel de Barcelona, al que asistieron más de 700 personas y estuvo organizado por la naturópata Coco March.

El Departament de Salut de la Generalitat ha informado hoy de que, a raíz de la denuncia que interpuso el Colegio de Médicos de Barcelona y tras la inspección que hizo en el congreso, ha abierto un expediente sancionador que acabará en una multa a los organizadores porque durante el acto “se hizo publicidad y/o promoción comercial de productos, materiales, sustancias y métodos que se anuncian o se presentan como útiles para el diagnóstico, prevención o tratamiento de enfermedades o desarrollos fisiológicos”.

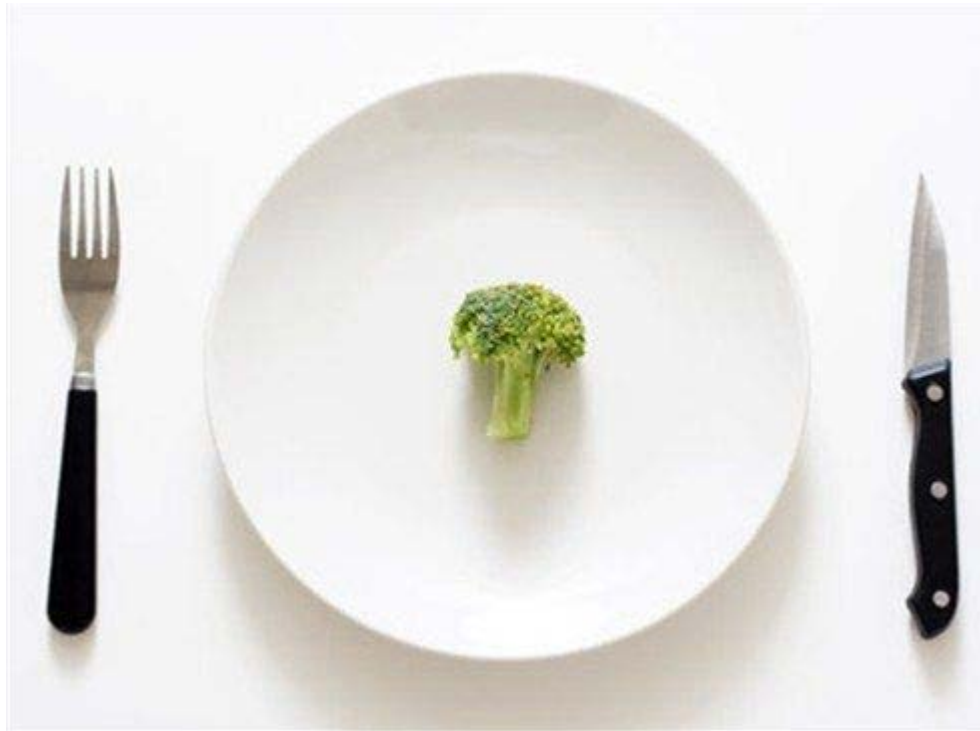
**Les teràpies pseudocientífiques
(falses teràpies que no poden oferir una
curació real) son perjudicials per...**

**→ Abandonament del tractament
avalat científicament**

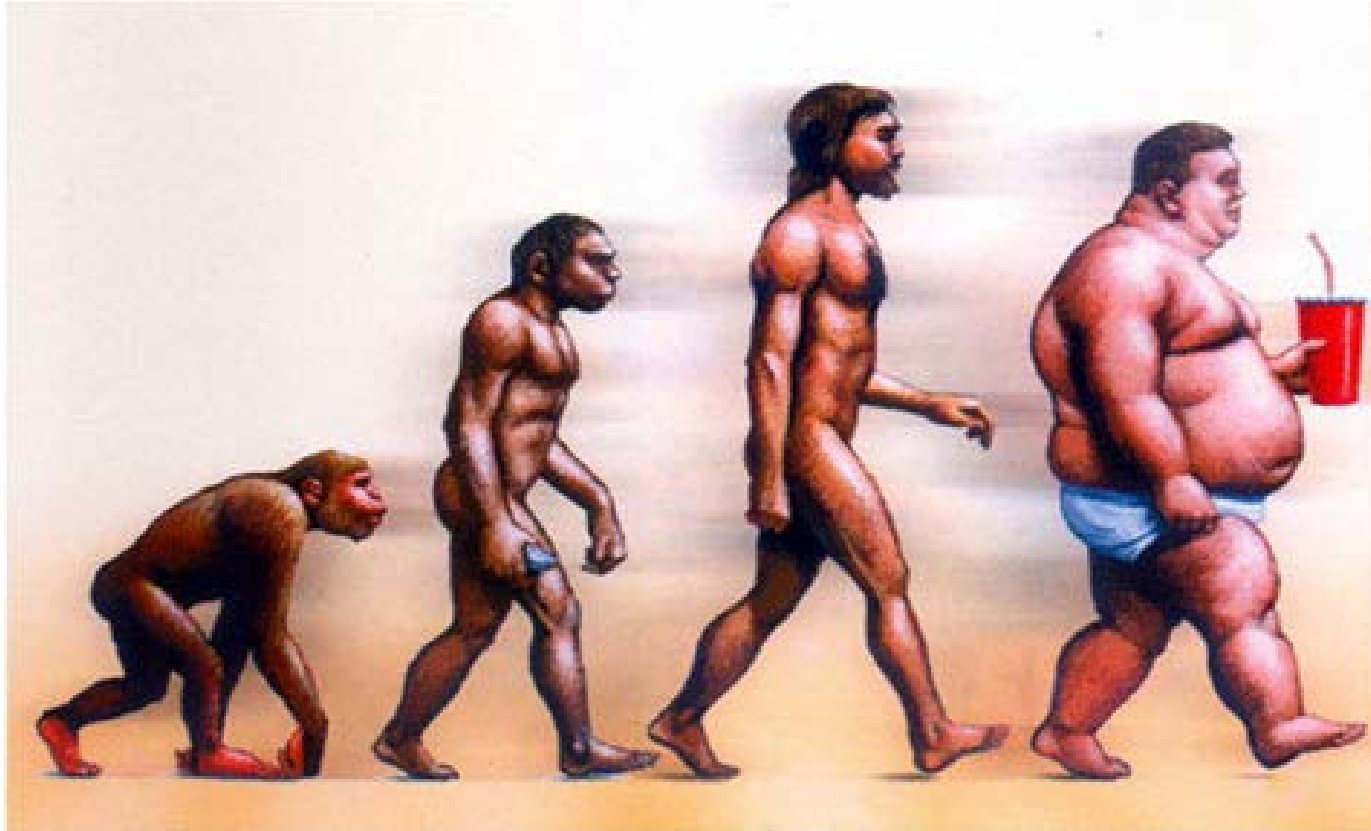
→ Danyar la salut

**→ Pagar quantitats substancials de
diners...**

Dietes miracle d'aprimament

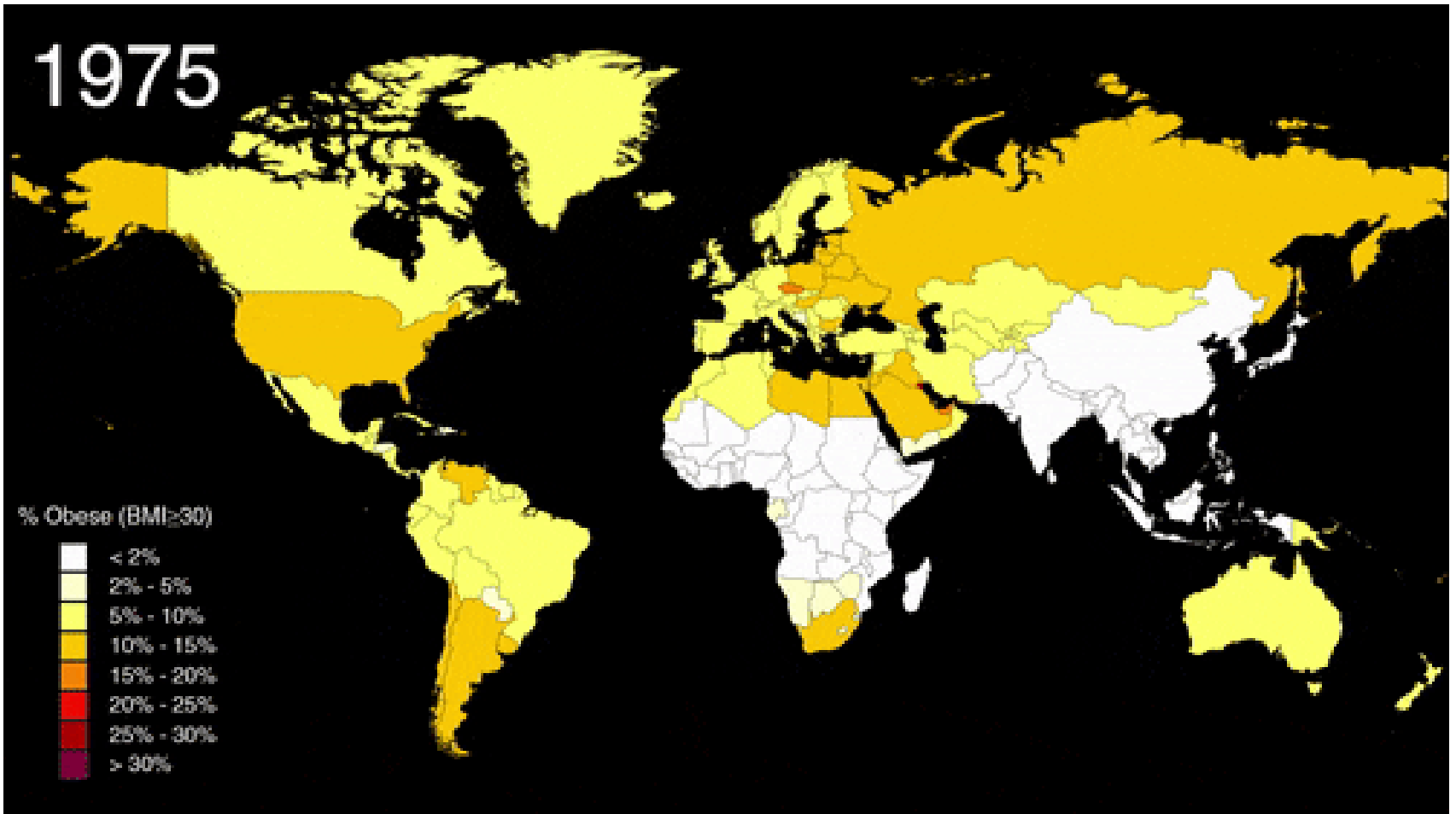
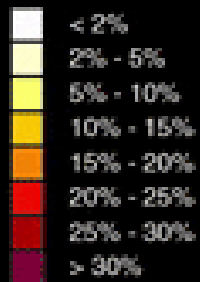


En les últimes dècades està augmentant l'obesitat en tots els grups d'edat i en tots els països



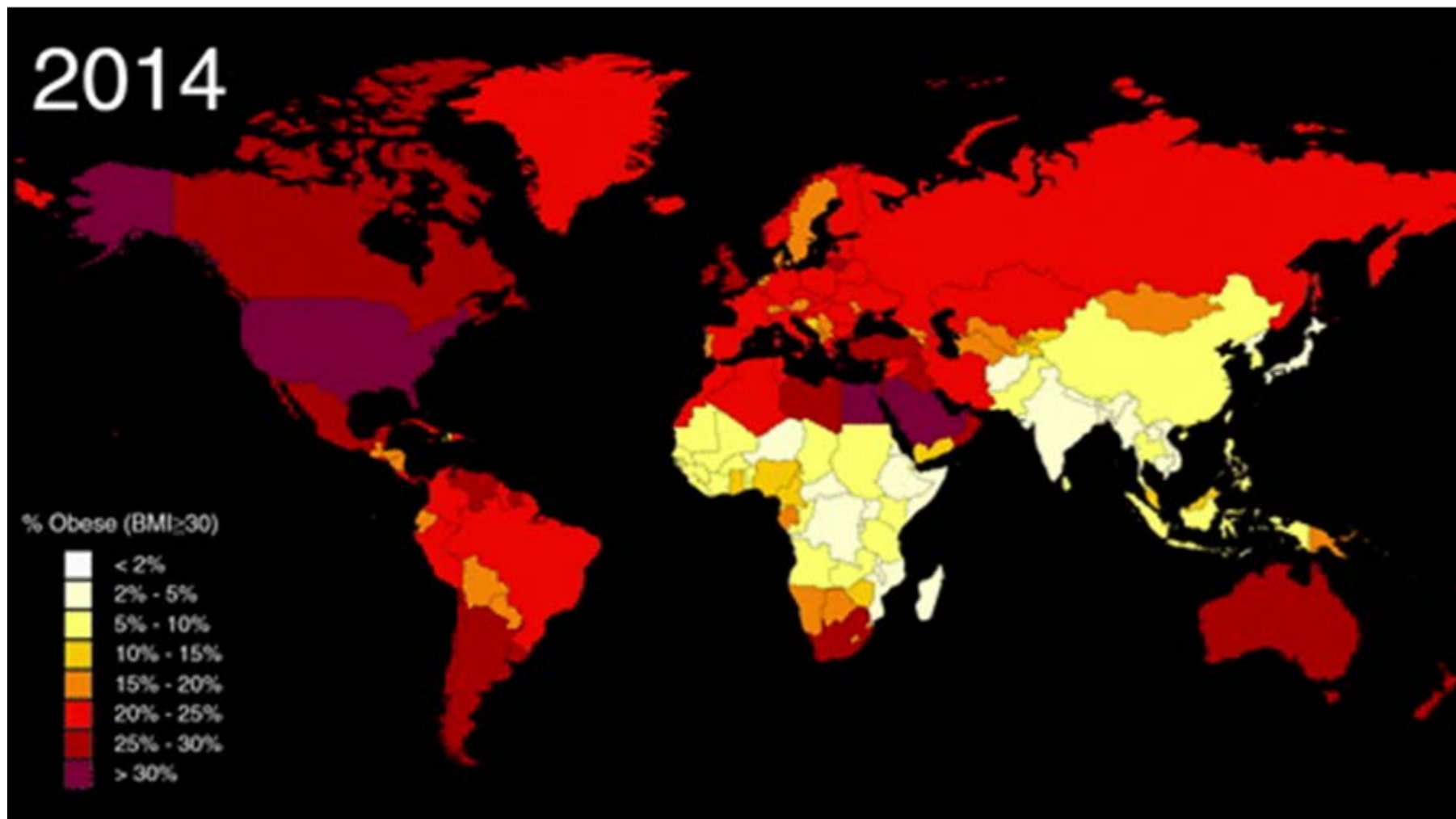
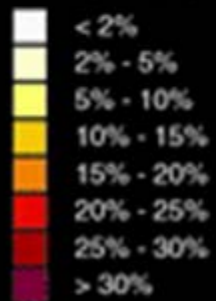
1975

% Obese (BMI ≥ 30)

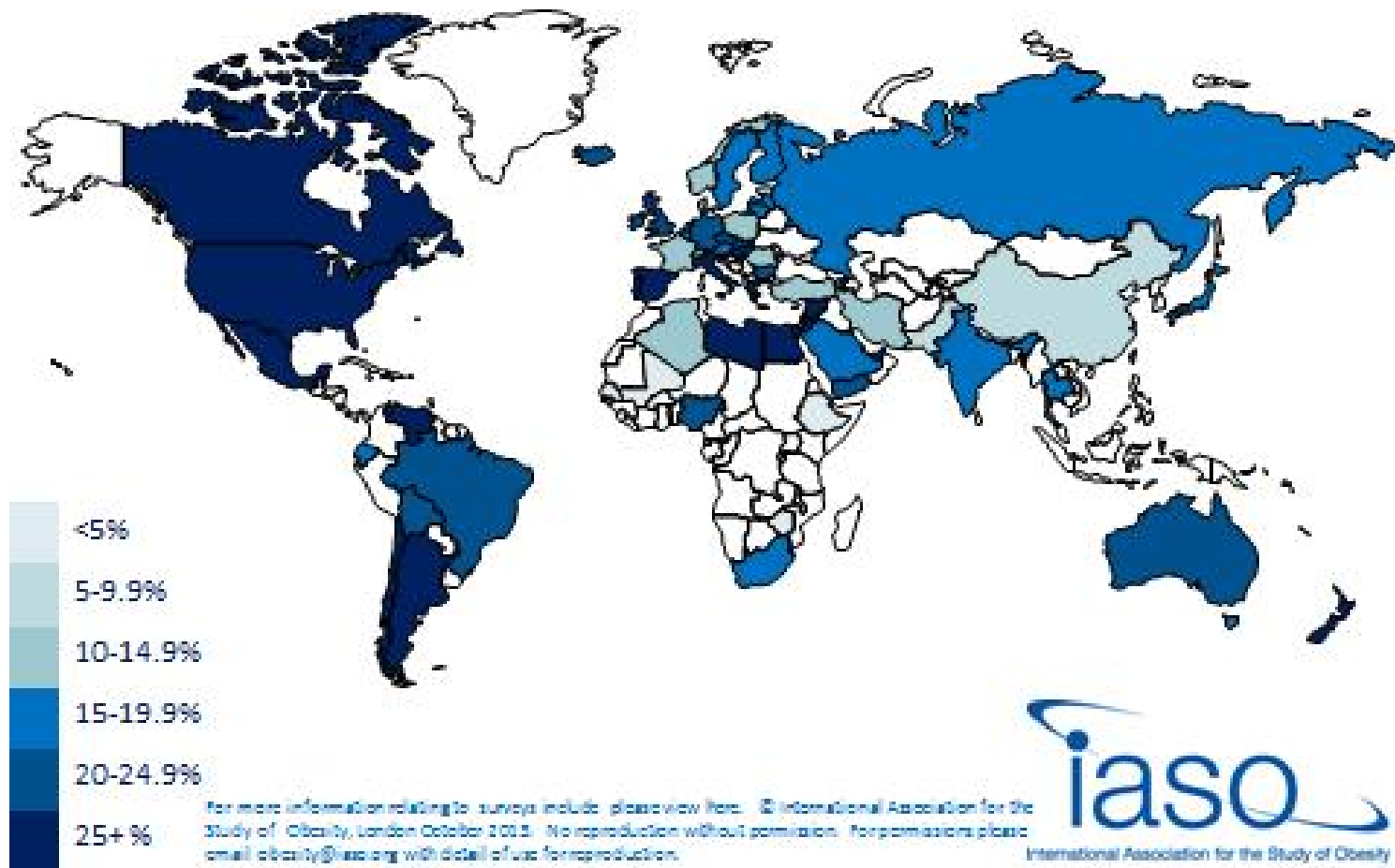


2014

% Obese (BMI ≥ 30)



Prevalence of Childhood Overweight (including obesity) 2000 to date





Organización
Mundial de la Salud

Sobrepeso y obesidad infantiles

L'obesitat infantil és un dels problemes de salut pública més greu del segle XXI

2016, més de 41 milions de nens menors de cinc anys en tot el mon tenien sobrepès o obesitat.



Estudio ALADINO 2015

Estudio de Vigilancia del
Crecimiento, Alimentación,
Actividad Física, Desarrollo
Infantil y Obesidad en
España. 2015

La prevalença de sobrepès infantil (6-9 anys) a España va ser del 23,2% i la d'obesitat del 18,1%

THE LANCET

Rethinking and reframing obesity

Sabine Kleinert, Richard Horton

Published: 18 February 2015

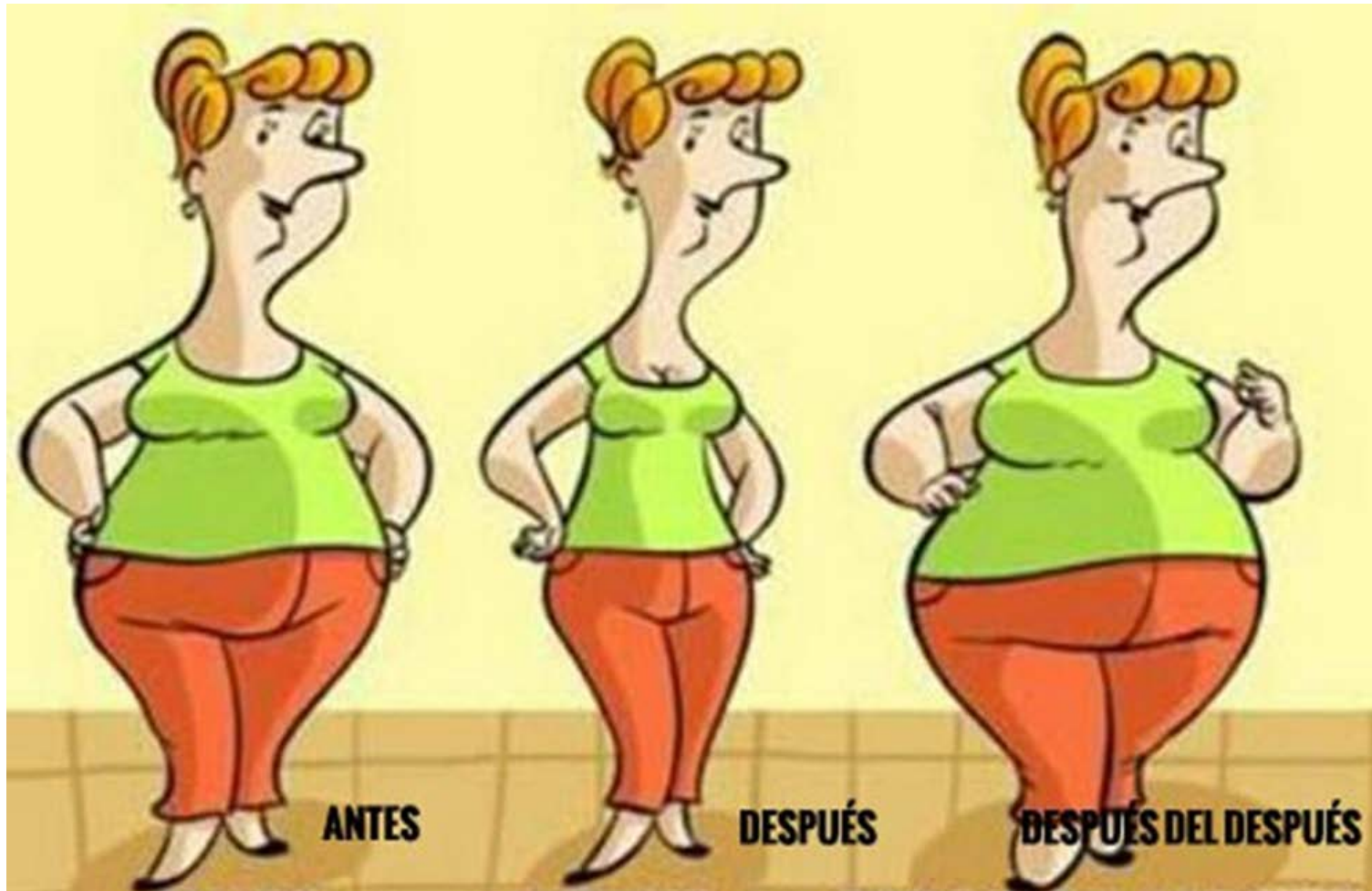
No s'ha reportat que cap país hagi disminuït significativament la prevalença d'obesitat durant les últimes tres dècades





Existeixen milers de dietes, productes, suplementes, mètodes diversos...

Fer dieta engreixa!!!



Medicare's Search for Effective Obesity Treatments

Diets Are Not the Answer

Traci Mann, A. Janet Tomiyama, Erika Westling, Ann-Marie Lew, Barbra Samuels, and Jason Chatman
University of California, Los Angeles

Els estudis mostren que entre un i dos terços dels que fan dieta recuperen més pes del que van perdre a les seves dietes.



Las 'dietas extremas', ¿un negocio que genera millones?

Combatir la obesidad mueve un negocio de 2.000 millones de euros. En este sector parece no importar la crisis. Expertos en marketing analizan las 20 dietas más buscadas en Internet y descubren algo sorprendente: algunos de los métodos para adelgazar generan beneficios millonarios. Tienen un producto detrás.



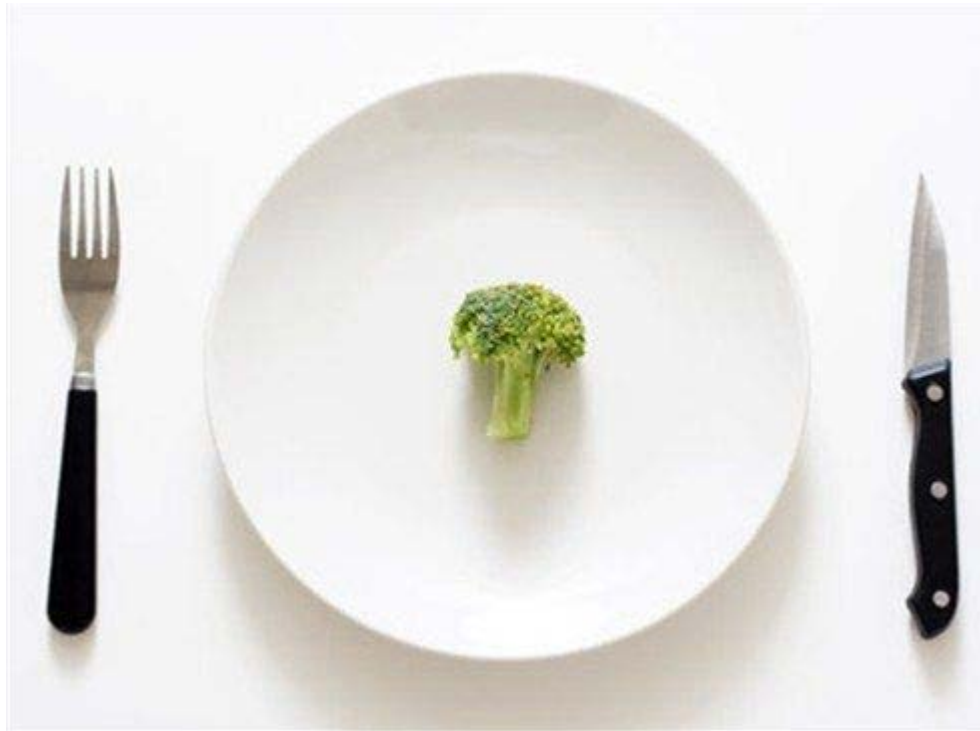
La industria del
adelgazamiento es el
único negocio rentable
del mundo con una
tasa de fracaso del 98%

The Eating Disorder Foundation

Juan Revenga



Dietes miracle d'aprimament

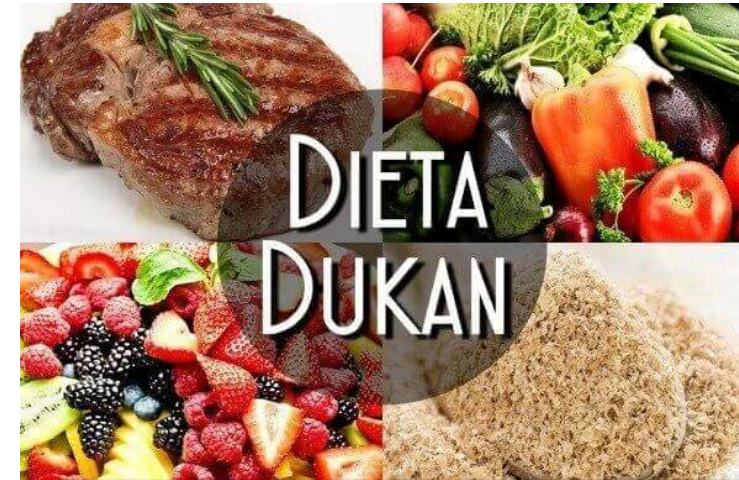
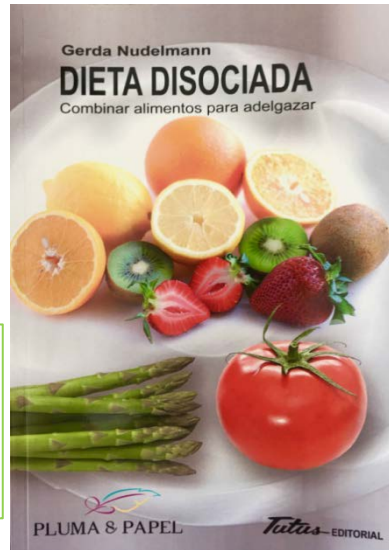


Dietes miracle d'aprimament

LA DIETA DE LA CLÍNICA MAYO
PARA PERDER
10 KILOS EN 14 DÍAS



Dura 2 setmanes i aporten entre
600-900 kcal. A més, és
hiperproteica (50%)



dieta hipocalórica de
corte mediterráneo

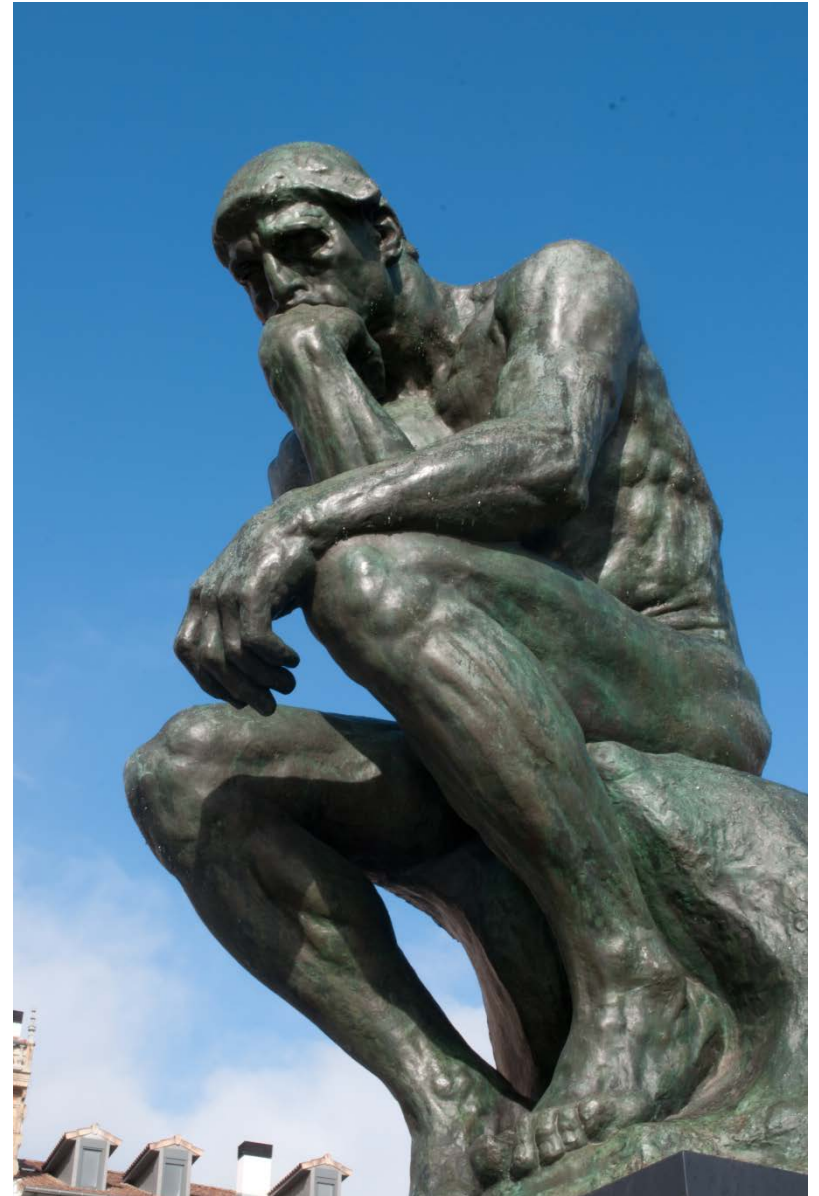
**HI HA MÉS DE 1000
DIETES DIFERENTS...**



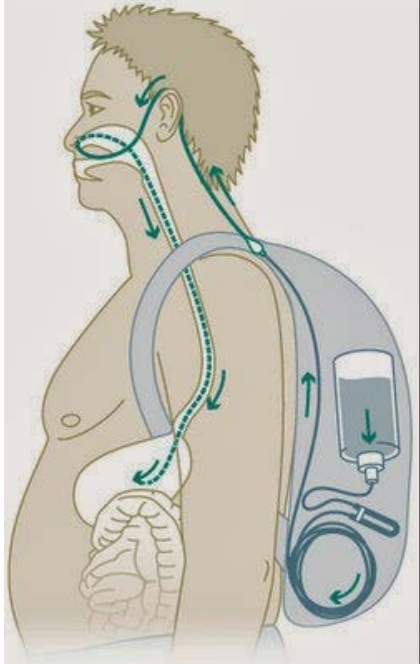
PERÒ EN EL FONS TOTES
SON IGUALS...



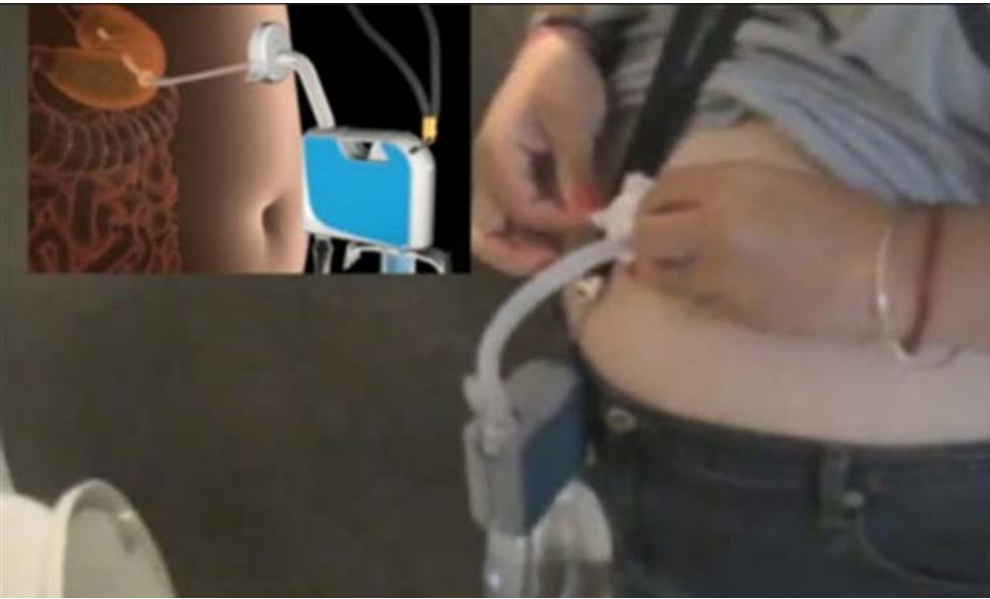
**PER TANT,
ANEM A
PENSAR
ALTRES
MÈTODES...**



LA DIETA NASOGÁSTRICA



Metodo Aspire - Bypass externo

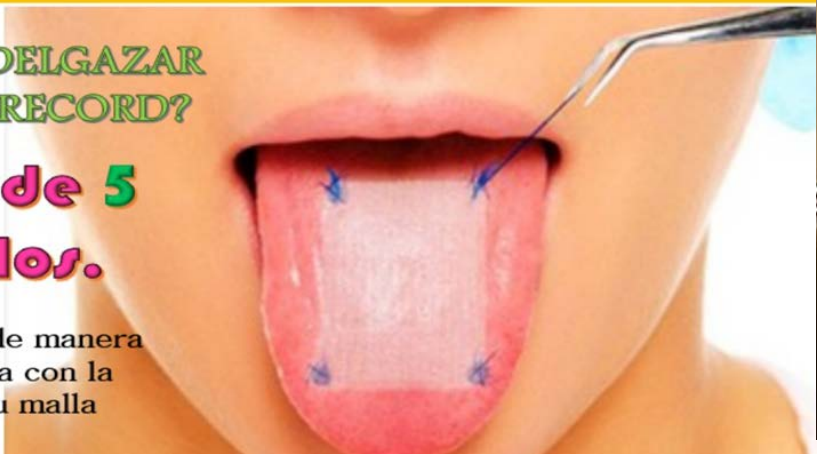


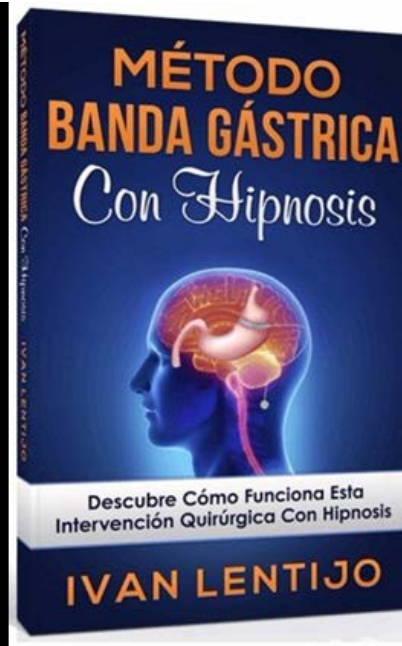
MALLA SUPRALINGUAL ADELGAZANTE

¿QUIERES ADELGAZAR EN TIEMPO RECORD?

Pierde de 5 y 15 kilos.

En 4 semanas de manera rápida y sencilla con la aplicación de su malla adelgazante.





La dieta de la Mofeta, apesta tu comida!



© stink yourself slim



SEGUEIXEN SENT IGUAL..



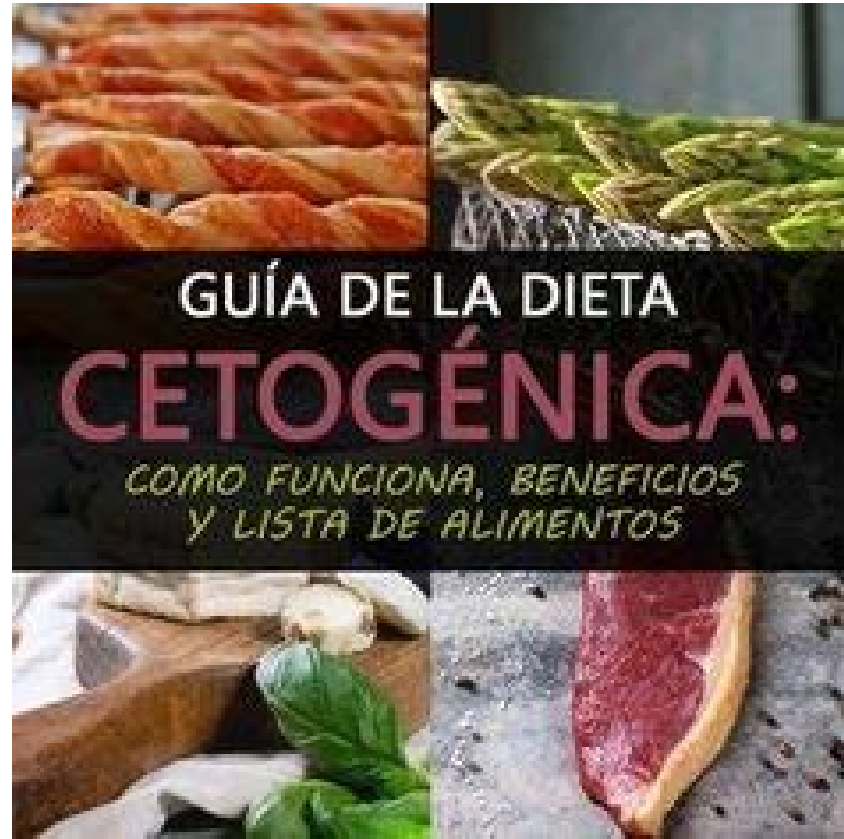
PER TANT...

EN QUE ES BASEN?

Esta es la última:
se llama la Dieta del Veterinario



chistes21.com



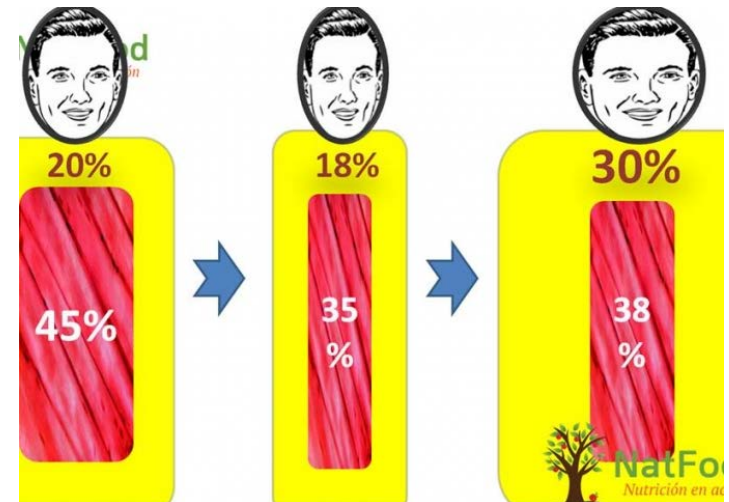
COM FUNCIONEN?

- Es pot perdre pes molt ràpid (4kg en una setmana)
 - No hi ha font d'energia (hidrats de carboni) i es busca font d'energia alternativa
 - Es perd massa muscular i aigua

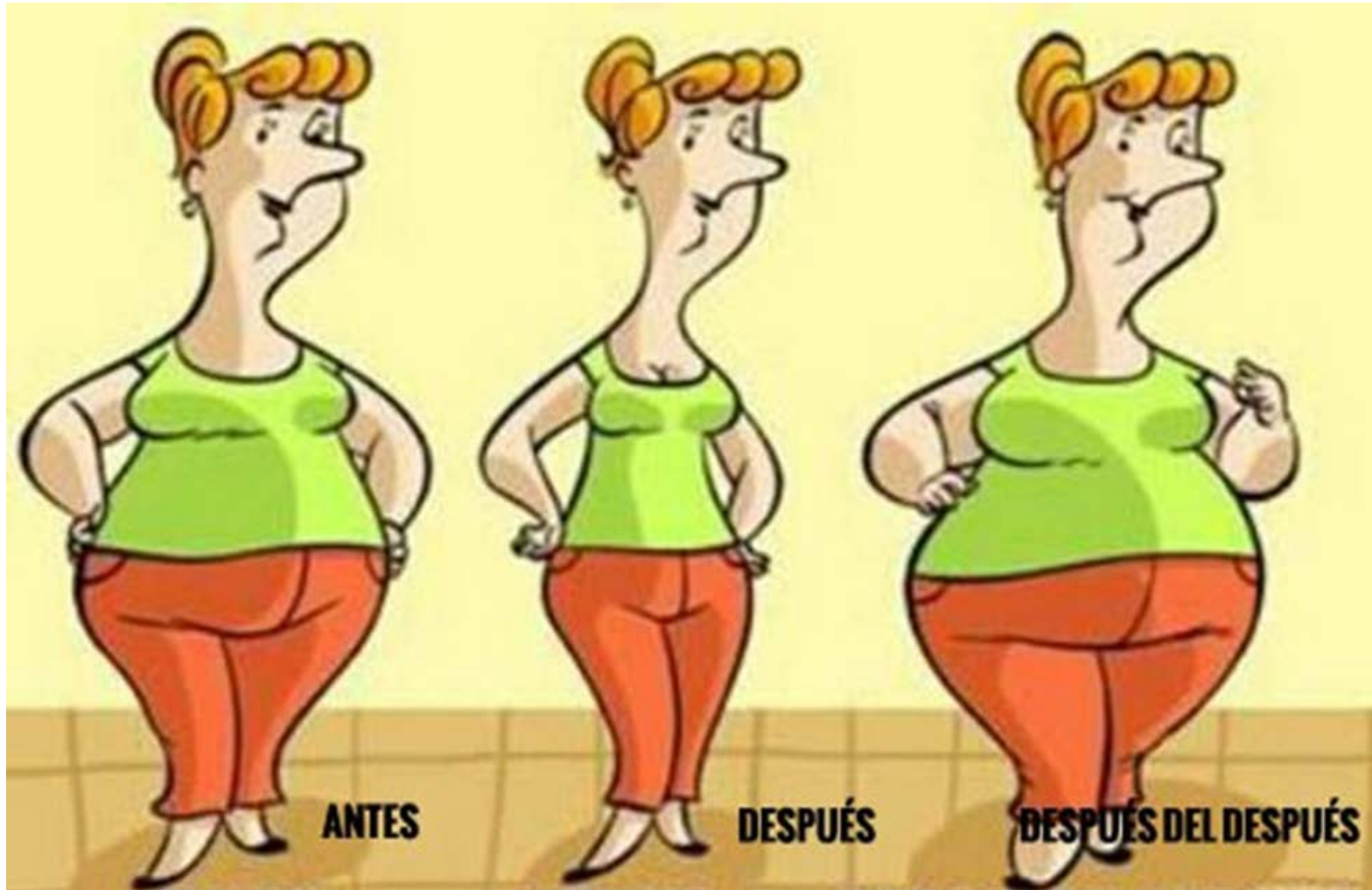


EFECTE REBOT O IO-IO

- Adaptació metabòlica per la disminució dràstica de la ingesta energètica (disminució del gasto energètic)
- Augment de la massa grassa i pèrdua de la massa muscular



EFECTE REBOT O 10-10



PERILLOSES PER LA SALUT

- Efectes psicològics (frustració, desil·lusió, ansietat, estrès...)
- Desencadenar trastorns del comportament alimentari



PERILLOSES PER LA SALUT

- Deficiència nutrients
- Dany al fetge i als ronyons
- Major risc de malaltia cardiovascular, hipertensió, diabetis, restrenyiment, osteoporosis...



L'ÚNIC BENEFICI...

- Augment de l'economia dels seus inventors...



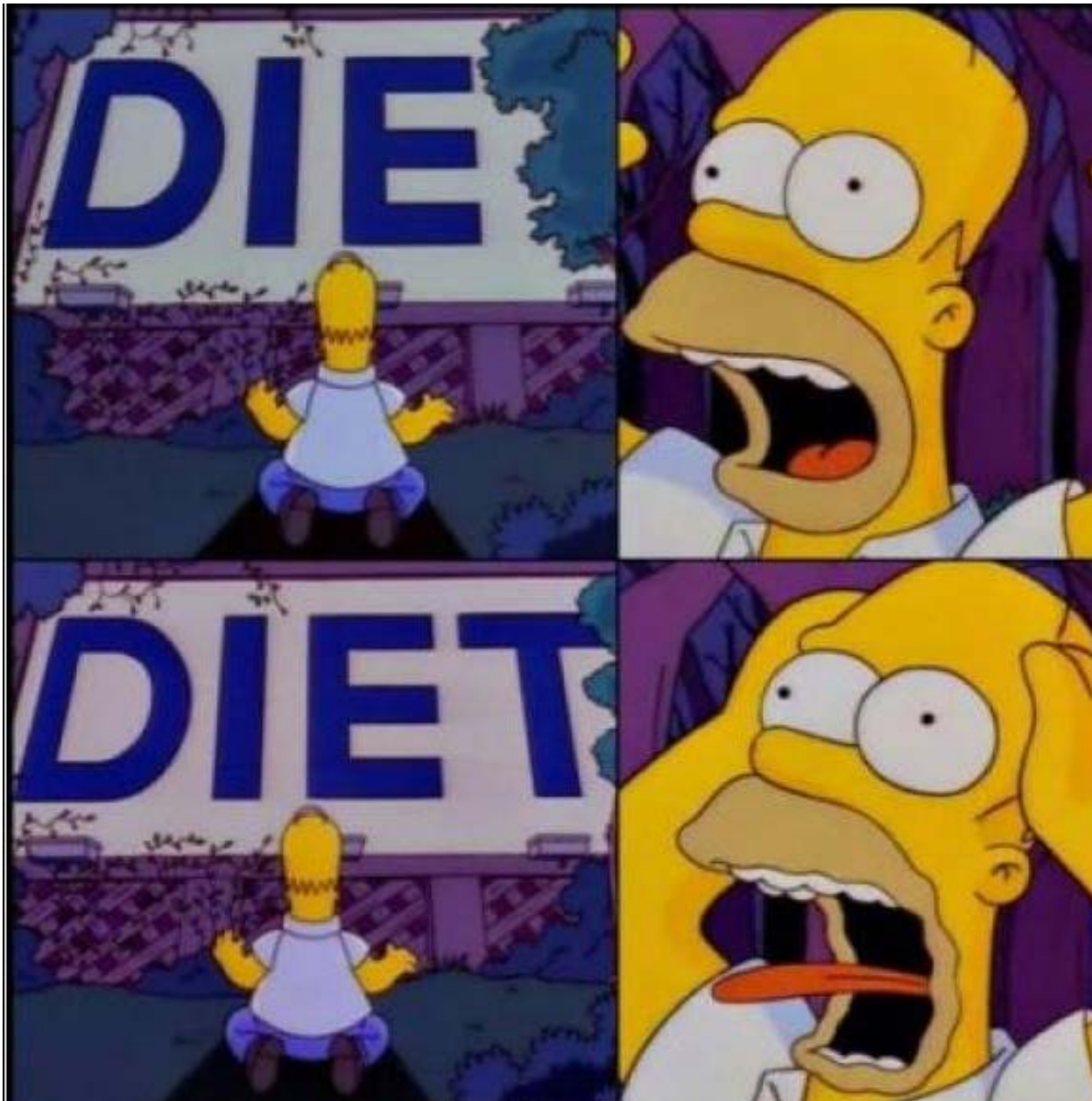
LES DIETES O PRODUCTES MÀGICS SÓN UN ENGANY I PERILLOSOS PER LA SALUT

¡Hace dos semanas empecé la dieta!
¡Ya he perdido 14... días !





**QUÈ
HAURIEM
DE FER??**



Acudir a un especialista (Dietista-Nutricionista)



COL·LEGI DE DIETISTES-NUTRICIONISTES DE CATALUNYA
CODINUCAT

Segons l'OMS, 6 de cada 10 malalties guarden relació amb el que mengem.

L'alimentació te un paper crucial en el manteniment d'una bona salut

RECOMANACIONS D'HÀBITS SALUDABLES



- Practicar exercici físic de manera regular
- Evitar el tabaquisme
- Evitar l'alcohol
- Consumir aliments frescos (evitar els processats)
- Cuinar
- Augment del consum de vegetals i fruites



MÉS MERCAT MENYS SUPERMERCAT



HI HA UN EXCÉS DEL CONSUM DE SUCRES LLIURES, GREIXOS NO SALUDABLES I SAL



SUCRE LLIURE



- Sucre lliure: **Sucres afegits** als aliments pels fabricants, els cuiners o els consumidors. Els sucres presents de forma natural a la **mel, xarops i suc de fruita**.
- **OMS** → excés de “sucres lliures” **incrementa el risc d’obesitat**
La ingesta no hauria de superar el **5% de les calories totals**
 - 25 grams → 6 terrossos de sucre

Consum de sucre a l’any per persona

Segle XVIII → 2-3kg

Actualment → 55kg

A Espanya el consum mig
de sucre per persona i dia
va entre 78 i 110 grams



ESMORZAR



$$12g + 16g = 28g$$

DINAR



$$29g$$

BERENAR



$$30g + 33g = 63g$$

SOPAR



$$13g$$

TOTAL EN UN DIA = 133 g de sucre



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



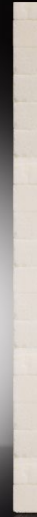
Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org



Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

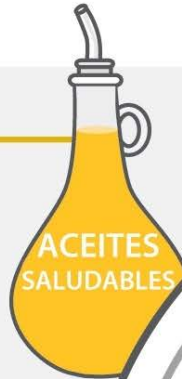


Sugerencia de presentación. Ver detalle en sinAzucar.org

ALTERNATIVAS SALUDABLES EL PALADAR S'ACOSTUMA



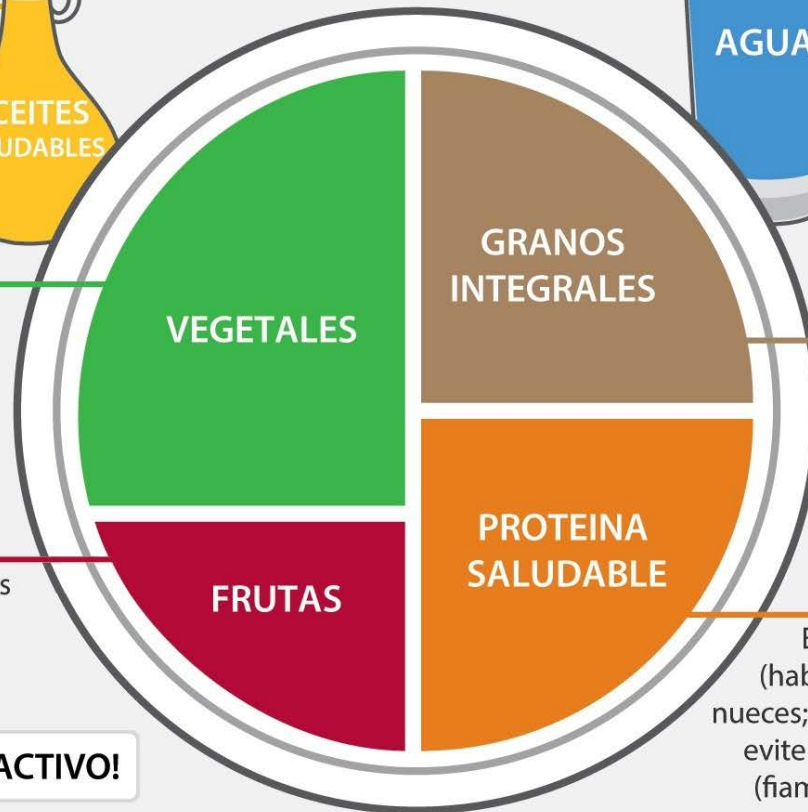
EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Coma muchas frutas, de todos los colores.

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



**S'hauria de tenir un
pensament crític, escèptic,
objectiu i científic en
temes de salut**



DIVULGADORES CIENTÍFICOS



<http://juliobasulto.com/>



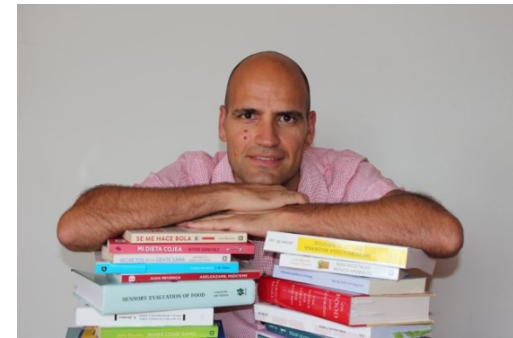
<http://juanrevenga.com/>



<https://www.midietacojea.com/>



<http://www.dimequecomes.com/>



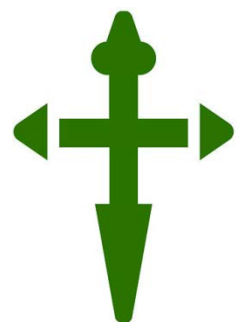
<http://www.gominolasdepetroleo.com/>



<https://circuloesceptico.org/>



<http://www.apetp.com/>



aecc
Contra el Cáncer

<https://www.aecc.es/>

**MOLTES GRÀCIES PER LA
SEVA ATENCIÓ!**



Anna Casañé Riera

Dietista - Nutricionista

anna.cassanye@gmail.com