



ASÍ ADELGAZAN LAS CELEBRITIES: Keto, Hamptons, disociada y ayuno intermitente, las dietas de las famosas

Descripción



Ya sea por exigencias del guión o con el objetivo de mejorar algún aspecto físico o su salud, son muchos los famosos que se han sometido a dietas más o menos flexibles que han marcado su vida y su alimentación. Adela, Elsa Pataki, Jennifer Aniston o Kim Cattrall son algunas de las tantas celebrities que han seguido alguna dieta en algún momento de su vida, pero ¿son realmente beneficiosas?

Para mantener su figura perfecta, las celebridades siguen un estilo de vida basado en rutinas de ejercicio muy medidas y una dieta basada en la meta que quieren alcanzar. Las dietas más celebradas son las que ayudan a adelgazar y en general son muy efectivas, aunque tienen algunas contradicciones que hay que tener en cuenta.

Aunque algunas se basan principalmente en una dieta equilibrada y un aporte adecuado de nutrientes, muchas entran en la categoría de dietas restrictivas que, aunque implican una pérdida de

peso muy rápida, corren el riesgo de caer en el efecto rebote. Descubre cuáles son las dietas más populares y los pros y los contras de comprometerse con ellas.

dieta cetogénica

Una de las dietas más populares y seguidas por los famosos es la dieta keto o cetogénica. Consiste en eliminar los hidratos de carbono y construir una dieta basada principalmente en el consumo de proteínas y grasas. Estos alimentos son muy saciantes, reducen el apetito y, dado que casi no se consumen carbohidratos, el cuerpo utiliza la grasa almacenada para obtener energía, lo que produce una pérdida de peso rápida.

Sin embargo, esta dieta tiene muchas críticas porque tiene efectos secundarios que pueden ser muy dañinos para tu salud. Algunos son más leves, como el temido efecto rebote, dolores de cabeza o mareos, otros son más graves, como el riesgo de hipoglucemia, pérdida de nutrientes esenciales, cetoacidosis o deshidratación.

Dieta de los Hamptons

Esta dieta se hizo particularmente popular a fines de la década de 1990 debido a su reputación de ser efectiva para perder peso y mantener la juventud. Entre sus seguidoras se encuentran Kate Hudson o las protagonistas de Sex and the City, entre las que destaca Sarah Jessica Parker, que en varias ocasiones se ha declarado fiel seguidora de este método. Esta dieta incluye un plan de acción completo que va desde la dieta hasta el ejercicio y el cuidado de la piel.

Plato de arroz integral con huevo y verduras/PEXELS

La dieta Hamptons consiste en reducir el consumo de hidratos de carbono y complementar la dieta con aceites libres de grasas polisaturadas para acelerar el proceso de pérdida de peso. La clave es conseguir entre cuatro y seis tomas diarias de pequeñas cantidades. Se necesita perseverancia y un ajuste gradual porque cuando estás comiendo la raíz de la dieta a medida que tu estómago se acostumbra gradualmente a pequeñas cantidades, es muy fácil tener un efecto rebote.

Nutrición disociada severa

Es uno de los planes de pérdida de peso más restrictivos y de mayor impacto negativo en tu salud. Consiste en dividir los alimentos en grupos de carbohidratos, proteínas y neutros y diseñar una dieta donde no haya mezcla entre ellos.

[Estudios científicos](#) han demostrado que esta afirmación es infundada, ya que el cuerpo humano está perfectamente preparado para digerir proteínas y carbohidratos al mismo tiempo.

Dada la base científica que presenta, la inmersión e incluso la obsesión por esta dieta podría conducir a un trastorno alimentario. Los expertos desaconsejan esta práctica por su falta de validez científica y porque en realidad tampoco es tan eficaz para perder peso, ya que es un proceso forzado que hace que recuperes el peso una vez que lo pierdes.

Plato variado con comida/PEXELS

ayuno intermitente

Elsa Pataky es una de las muchas celebridades que se han declarado grandes fans del ayuno intermitente y ha demostrado ser uno de los métodos más eficientes para perder peso. Consiste en limitar la ventana de alimentación a un determinado periodo de tiempo en el que puedes comer lo que quieras (mejor si sigues una dieta saludable) mientras ayunas el resto del día. El más conocido es el ayuno 16:8, que usa dormir para ayunar durante 16 horas y comer en la ventana de 8 horas.

Esta dieta es muy efectiva para perder peso, pero no se recomienda para personas con condiciones médicas como diabetes, presión arterial alta o un trastorno alimentario. La obsesión por este método también puede acarrear problemas psicológicos, lo cual no es recomendable por mucho que te ayude a adelgazar.

Fecha de creación

marzo 2023