



¿Ayuda a adelgazar la dieta del león, en la que solo tomas carne, agua y sal?

Descripción



La dieta del león es un plan de alimentación basado en comer carne, sal y agua que muchos defienden por su supuesto poder para reducir la inflamación, mejorar el estado de ánimo y aliviar problemas como dolores de cabeza, insomnio y alergias. Sin embargo, también hay quienes afirman que es un plan de alimentación insostenible, poco saludable e ineficaz por ser demasiado restrictivo y extremo.

Este es un patrón de dieta basado en carne que se enfoca en eliminar la mayoría de los ingredientes de una dieta para identificar posibles intolerancias alimentarias. Fue creado originalmente por Mikhaila Peterson, una bloguera de estilo de vida y presentadora de podcasts que afirmó haber experimentado mejoras en los niveles de energía, la salud mental y los síntomas de enfermedades digestivas y autoinmunes.

¿Cómo funciona la dieta del león?

En la dieta del león, solo se permite comer sal, agua y carne de rumiantes, incluidas vacas, ovejas y ciervos. Se cree que restringir su dieta a estos alimentos específicos ayuda a mantener su cuerpo saludable mientras elimina otras variables en su dieta que pueden estar contribuyendo a sus problemas de salud.

Aunque no existen pautas oficiales sobre cuánto tiempo debe seguir la dieta, la recomendación es esperar hasta que los síntomas desaparezcan y luego reintroducir lentamente los alimentos. Según Peterson, es posible que deba seguir la dieta durante varias semanas antes de comenzar a agregar nuevos alimentos a su dieta.

El objetivo de esta dieta es identificar los alimentos que son perjudiciales para tu organismo/PEXELS

Esto es para ayudarte a identificar qué alimentos están desencadenando sus síntomas para que pueda eliminarlos de su ingesta habitual. Algunas variaciones de la dieta también incluyen prácticas de ayuno intermitente, como: Por ejemplo, no comer durante 16 a 20 horas seguidas o comer solo una comida abundante al día. Sin embargo, esto es opcional.

Estos son algunos ejemplos de alimentos que se deben evitar en la dieta del león: frutas (manzanas, melocotones, ciruelas, bayas, melones, peras, plátanos), vegetales (papas, brócoli, col rizada, coliflor, pimientos, zanahorias, champiñones), granos (pan, pasta, quinoa, avena, trigo sarraceno, arroz), legumbres (judías, lentejas, garbanzos), frutos secos, lácteos, cerdo, aves o pescado.

¿Ayuda con la pérdida de peso?

Aunque la dieta del león no está específicamente diseñada para promover la pérdida de peso, es probable que conduzca a la pérdida de peso si la sigue durante un largo período de tiempo. Esto se debe a que la mayoría de los grupos de alimentos están excluidos, incluidos muchos artículos que suelen tener un alto contenido calórico, como los bocadillos, los azúcares agregados y los alimentos procesados. La mayoría de las carnes que promueve la dieta también son relativamente bajas en calorías.

Sin embargo, tenga en cuenta que es posible que la dieta no proporcione suficientes calorías para satisfacer sus necesidades diarias, lo que en realidad podría dificultar la pérdida de peso a largo plazo. De hecho, comer muy pocas calorías puede ralentizar el metabolismo y alterar los niveles de ciertas hormonas que controlan el hambre y el apetito, lo que a su vez podría aumentar el riesgo de aumento de peso.

La Dieta del León se enfoca en eliminar alimentos de su dieta y reintroducirlos lentamente. El objetivo es identificar qué alimentos contribuyen a problemas como la inflamación, la fatiga y los problemas

digestivos. Los estudios muestran que las dietas de eliminación pueden ser efectivas para una serie de afecciones, incluido el síndrome del intestino irritable, las alergias alimentarias y la enfermedad inflamatoria intestinal.

Es una dieta extremadamente restrictiva y carece de elementos esenciales/PEXELS

Desventajas de la dieta del león

Las dietas de eliminación típicamente recomendadas para estas condiciones no son tan restrictivas como la dieta del león. Además, generalmente se enfocan en eliminar ciertos alimentos o grupos de alimentos que se sabe que causan síntomas. Uno de los principales problemas con la dieta del león es que es extremadamente restrictiva y carece de muchas vitaminas y minerales importantes.

De hecho, muchos alimentos saludables como frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y semillas se eliminan por completo. Esto hace que sea difícil obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Las deficiencias nutricionales no tratadas pueden causar una variedad de problemas, que incluyen debilidad, función inmunológica comprometida, pérdida ósea, dolor, hematomas, anemia y problemas neurológicos.

También carece de fibra, un compuesto importante que se encuentra en los alimentos vegetales que pueden ayudar a mantener la regularidad, el control del azúcar en la sangre y la salud del corazón. La dieta también es muy baja en calorías. Reducir demasiado la ingesta de calorías puede causar efectos secundarios graves, como fatiga, dolores de cabeza, náuseas y mareos.

Por otro lado, los productos animales, incluida la carne, tienen un alto contenido de grasas saturadas. Aunque estos pueden ser parte de una dieta saludable, debe consumirlos con moderación. En algunas personas, las grasas saturadas pueden aumentar los niveles de colesterol LDL (malo), que es un factor de riesgo de enfermedad cardíaca. Además de ser potencialmente muy poco saludable, la dieta del león es difícil de seguir e insostenible a largo plazo.

Fecha de creación

marzo 2023