



dietas para adelgazar: Dieta 80/10/10, descubre cómo afecta a tu salud este plan para bajar de peso

Descripción



La dieta 80/10/10 ha ganado popularidad durante la última década. Este plan de alimentos crudos bajos en grasa promete ayudarlo a descubrir un estilo de vida sostenible que lo lleve a perder peso, mejorar la salud y prevenir enfermedades. Algunas personas que lo siguen se entusiasman con los grandes cambios físicos que sienten, pero los críticos lo encuentran insostenible e innecesariamente restrictivo.

Es una dieta crudivegana baja en grasas basada en la idea de que la dieta óptima debe proporcionar al menos el 80% de las calorías de los carbohidratos, no más del 10% de las calorías de las proteínas y el 10% de las grasas. A diferencia de muchas dietas populares, la dieta 80/10/10 no tiene límite de tiempo. Además, se promociona como una solución a largo plazo para aumentar la esperanza de vida y reducir la obesidad y las enfermedades.

¿Por qué crudo?

La dieta 80/10/10 se basa en la creencia de que los humanos no son naturalmente omnívoros sino frugívoros, es decir, animales que prefieren comer frutas. Asume que el sistema digestivo está diseñado fisiológicamente para digerir frutas y verduras de hojas verdes jóvenes, y sugiere que, si bien los humanos pueden tolerar otros tipos de alimentos, no son óptimos.

En la naturaleza, una dieta basada naturalmente en frutas y verduras tiernas proporcionaría alrededor del 80 % de las calorías de los carbohidratos y no más del 10 % de las calorías de las proteínas y las grasas. La distribución de nutrientes 80/10/10 se basa en esto. Se cree que la fruta cruda y las verduras tiernas de hojas verdes contienen todos los nutrientes que el ser humano necesita, en las proporciones óptimas que su cuerpo necesita.

BODEGÓN CON FRUTAS Y VERDURAS / PEXELS

Sus defensores creen que cocinar daña los nutrientes naturales de los alimentos, haciéndolos nutricionalmente inferiores a los alimentos crudos. También se afirma que cocinar produce compuestos tóxicos que se cree que causan varias enfermedades, como cáncer, artritis, hipotiroidismo y fatiga crónica. Por el contrario, los alimentos crudos se presentan como desintoxicantes, más fáciles de digerir y más propicios para la pérdida de peso y una salud óptima.

Beneficios basados ??en la ciencia

A pesar de la multitud de beneficios que la dieta 80/10/10 afirma traer, pocos han sido probados científicamente. El mayor beneficio de la dieta es que anima a sus seguidores a comer frutas y verduras crudas. Las investigaciones relacionan constantemente el aumento del consumo de frutas y verduras como parte de una dieta equilibrada con un menor riesgo de enfermedades como enfermedades cardíacas, presión arterial alta, derrames cerebrales, diabetes, demencia y ciertos tipos de cáncer.

También hay evidencia de que las dietas en las que menos del 10 % de las calorías totales provienen de las grasas pueden ayudar a reducir la presión arterial, el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Varios estudios también muestran que las dietas veganas en general pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, disminuir los niveles de azúcar en la sangre, aumentar la sensibilidad a la insulina y reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 hasta en un 80 %. Además,

varios estudios de alta calidad informan que las dietas veganas bajas en grasas son particularmente efectivas para perder peso.

¿Cuáles son las principales desventajas?

La dieta 80/10/10 tiene varias desventajas potenciales. Promueve una ingesta muy alta de carbohidratos y una ingesta limitada de proteínas y grasas. Si tu cuerpo requiere una media de 2.000 calorías al día, necesitarías comer más de 3 kg de fruta, 2 kg de verduras y dos cucharadas de frutos secos todos los días para cubrir tus necesidades.

El plan recomienda limitar la ingesta de proteínas y grasas al 10% de cada una de las calorías totales. Aunque una dieta muy baja en grasas es más saludable que la dieta estándar, eso no significa que una dieta moderada en grasas no sea saludable. Hay poca evidencia de que consumir menos del 10% de las calorías provenientes de grasas sea más beneficioso que, digamos, una dieta con un 20% de grasas.

Mujer en puesto de frutas/PEXELS

Además, no hay evidencia clara de que exista algún beneficio para la salud al limitar tanto las proteínas como las grasas a menos del 10 % de las calorías totales. Si bien estas pequeñas cantidades de proteínas y grasas teóricamente pueden ser suficientes para satisfacer las necesidades biológicas básicas, consumir más de la cantidad mínima diaria de proteínas que su cuerpo necesita tiene varios beneficios.

Por ejemplo, agregar un poco más de proteína a las comidas puede ayudar a prevenir la sensación de hambre, reducir los antojos y promover la salud de los huesos. Un poco de proteína adicional también puede ayudar a mantener la masa muscular, especialmente durante un período de pérdida de peso. Asimismo, agregar un poco más de grasa a su dieta puede ayudar a calmar el hambre.

Otra crítica importante de la dieta 80/10/10 es que puede limitar la absorción de ciertos nutrientes, incluida la vitamina B12. Varios estudios muestran que, si bien cualquier persona puede tener niveles bajos de vitamina B12, los vegetarianos y los veganos, en particular los que no toman suplementos, tienen un mayor riesgo de deficiencia.

La dieta 80/10/10 fomenta la ingesta de frutas, verduras, nueces y semillas saludables. Sin embargo, también es demasiado restrictivo, no se basa en evidencia científica y probablemente restringe la absorción de nutrientes importantes. En general, puede resultarle difícil satisfacer sus necesidades nutricionales con esta dieta, así que evítela.

Fecha de creación

julio 2023