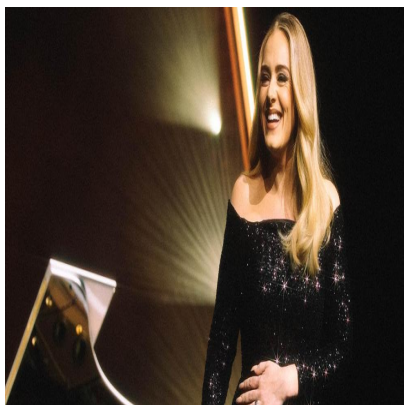




## DIETAS: Qué es la dieta Sirtfood: el plan milagroso para bajar de peso que no convence a los expertos

### Descripción



La Dieta Sirtfood es un plan de adelgazamiento que destaca por contener mayoritariamente alimentos ricos en sirtuinas. Estas enzimas producen un efecto en el organismo similar al del ayuno intermitente, ya que restringe la ingesta calórica y afecta el envejecimiento celular y el metabolismo. Por ello, es una de las dietas con mayor efectividad a la hora de adelgazar.

Los alimentos permitidos en este plan incluyen chocolate amargo, té verde, camarones, vino, pavo y pollo asados, perejil, nueces o soya, entre otros. Todas tienen en común que son ricas en sirtuinas y aceleran el metabolismo. Sin embargo, la clave de esta dieta no es tanto lo que comes como cuándo lo comes.

El objetivo de la dieta sirt food es la restricción calórica. Se desglosa en dos fases: la primera consiste en ingerir no más de 1.000 calorías diarias durante una semana, la segunda se extiende a lo largo de dos semanas más y se basa en un plan de mantenimiento consistente en comer y complementar tres

comidas diarias convertidas en un jugo verde. .

## Etapas de la dieta Sirtfood

La primera fase de la restricción calórica es consumir los alimentos recomendados sin exceder las calorías sugeridas. Además, los jugos de frutas y verduras se pueden beber entre comidas. Esta dieta tiene una duración de siete días, pero a partir del cuarto puedes aumentar tu ingesta calórica hasta 1.500 calorías diarias, siempre dentro de los alimentos permitidos.

## Brindis de amigos con vino tinto/PEXELS

En la segunda fase, finaliza la restricción de hierro y comienza el programa de mantenimiento. Si bien ya no es necesario contar calorías, es importante que haga la transición gradualmente para evitar dañar indebidamente el cuerpo. Continúe comiendo este tipo de alimentos durante dos semanas y complementé con batidos verdes.

Como ves, estas dietas son muy restrictivas y no están exentas del gran peligro de la dieta milagro: el efecto rebote. Para no caer en la trampa, lo mejor es consultar a un nutricionista antes de empezar. Este tipo de dieta puede ser muy poco saludable, así que ponte en manos de un experto si te lo estás planteando.

## Pros y contras de la dieta Sirtfood

Aunque es una de las dietas más populares últimamente, no todos los expertos están de acuerdo en que sea tan eficaz como dicen. Algunos incluso lo critican porque, por su carácter restrictivo, puede tener graves consecuencias para la salud sin consejo profesional.

El éxito de esta dieta para adelgazar radica en la importante reducción de la cantidad y de los alimentos consumidos. Sin embargo, con esta renuncia también se pierden nutrientes y propiedades nutritivas incontables que son esenciales para el correcto desarrollo del organismo.

## JUGOS VERDES/PEXELS

Si quieres perder peso, lo mejor es elegir una forma saludable, y es importante que también cuentes con el apoyo de un profesional. Las dietas milagrosas son muy efectivas cuando se trata de perder peso rápidamente, pero también pueden ser más fáciles de experimentar un efecto rebote si no se siguen adecuadamente.

La dieta sirt food ha ayudado a muchos famosos a perder peso cuando se acompaña de ejercicio, pero no es la más recomendable. Un estilo de vida saludable basado en la actividad física, una dieta equilibrada y un cuidado experto es la mejor solución si quieres perder peso. Ya sabes lo que dice: las cosas se mueven lentamente en el palacio.

## Fecha de creación

marzo 2023