



La dieta wheat belly para perder peso, el método que promete adelgazar si comes pocos cereales y trigo

Descripción



La dieta del vientre de trigo se ha vuelto muy popular durante la última década por sus supuestos beneficios para la pérdida de peso. ¿Existe alguna investigación concluyente que respalde la eliminación del gluten o los granos de su dieta como una forma eficiente de perder peso? A continuación se muestra la respuesta.

En 2011, el libro *Wheat Belly* se convirtió en un gran éxito de ventas. Escrito por el Dr. William Davis, un cardiólogo de los Estados Unidos, prometió su dieta para perder el exceso de peso y mejorar su salud. Con afirmaciones de que el trigo es la causa del aumento de las tasas de obesidad, este libro también generó críticas por su retórica final.

¿Qué es la dieta de la panza de trigo?

La dieta del vientre de trigo surgió de una epifanía que tuvo Davis después de unas vacaciones familiares. Cuando vio su vientre abultado, se dio cuenta de que necesitaba cambiar su estilo de vida.

A través de observaciones personales de su propia dieta, descubrió que los alimentos ricos en carbohidratos lo hinchaban y lo cansaban. Una sensación incómoda que le hizo finalmente deshacerse del trigo.

Según Davis, el trigo es un “veneno crónico perfecto” debido a su procesamiento excesivo y cambios genéticos masivos en las últimas décadas. La dieta de la panza de trigo anima a sus seguidores a eliminar todos los alimentos que contengan trigo, así como otros como los alimentos ricos en fructosa, las patatas, las legumbres y las frituras.

Si bien muchas personas insisten en que esta dieta ha transformado su salud, muchos investigadores y profesionales de la salud la han descartado debido a la falta de prácticas respaldadas por investigaciones. Por supuesto, para las personas con enfermedad celíaca, sensibilidad al gluten no celíaca o alergia al trigo, es necesario evitar el gluten y los productos de trigo.

Cómo seguir la dieta de la panza de trigo

Las reglas de la dieta del vientre de trigo incluyen eliminar los alimentos que contienen trigo, gluten u otros granos y centrarse en una dieta repleta de alimentos integrales y sin procesar. También fomenta el ejercicio regular, aunque no se dan recomendaciones específicas. Aunque la dieta enfatiza las dietas sin gluten, Davis desaconseja el uso de alternativas sin gluten porque se dice que contienen almidones que causan grasa como el maíz, el arroz o las papas.

La dieta *Wheat Belly* proporciona una lista de alimentos permitidos en su plan, incluida una imagen de una pirámide alimenticia basada en carne, aves y pescado, seguida de vegetales sin almidón, nueces, semillas y ciertas frutas. Además, asegúrese de escuchar las señales naturales de hambre de su cuerpo en lugar de concentrarse en el tamaño de las porciones o el conteo de calorías.

Alimentos que debes evitar

Aunque evitar el trigo es el foco principal de la dieta, también se restringen muchos otros alimentos como el maíz, el mijo, la quinoa o el arroz. También productos de trigo y granos como pan, cereales para el desayuno, pasteles, galletas saladas, pasta o granos germinados. Y lo mismo ocurre con las legumbres, los alimentos procesados, los alimentos con grasas trans, los aceites poliinsaturados como el girasol, el helado, el plátano, los frutos secos, la uva, el mango, la papaya o la piña.

Además, aquellos que se ocupan de su dieta deben seguir las reglas dietéticas específicas descritas en el libro, *Wheat Belly*, para obtener los mejores resultados. Por ejemplo, las personas que hacen

dieta deben evitar por completo los azúcares añadidos y superar los antojos para lograr un estado de “desintoxicación”.

¿Puede ayudar con la pérdida de peso?

Aunque Davis promete que esta dieta curará docenas de enfermedades y dolencias, la mayoría de las personas prueban la dieta Wheat Belly para perder peso. La dieta fomenta el consumo de alimentos enteros, sin procesar y evita la dieta occidental, que hace hincapié en los alimentos pobres en nutrientes con alto contenido de sal, grasa y azúcar. Además, identifica al gluten y al trigo como los principales causantes del aumento de peso y la obesidad.

Un gran estudio de 2017 encontró que aquellos que siguen una dieta sin gluten tienen un índice de masa corporal (IMC) más bajo, una circunferencia de la cintura y niveles más altos de colesterol HDL (bueno) que aquellos que no evitan el gluten. Esas son buenas noticias.

Los autores encontraron que aquellos con una dieta libre de gluten también tenían más probabilidades de eliminar los alimentos procesados ??de sus dietas, controlar las porciones y vivir vidas más saludables, lo que es más probable que resulte en una pérdida de peso en lugar de una pérdida de peso.

Lo cierto es que más allá de este estudio, hay poco trabajo que analice la dieta sin gluten y la pérdida de peso en personas sin enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca, lo que dificulta comprender el papel del gluten en la pérdida de peso. Una revisión reciente encontró que una dieta de granos integrales está asociada con un IMC más bajo y un riesgo de aumento de peso, lo que desafía la afirmación de Davis de que los granos son la causa principal del aumento de peso.

Los cereales integrales son una gran fuente de fibra, lo que te ayudará a sentirte lleno durante más tiempo y a controlar mejor la ingesta de alimentos. En contraste, los granos refinados como el pan blanco, la pasta y las galletas saladas son bajos en fibra y provocan niveles inestables de azúcar en la sangre y aumento del hambre.

Entonces, si bien muchas personas que hacen dieta de panza de trigo reportan pérdida de peso, es probable que se deba principalmente a una menor ingesta de alimentos procesados ??y opciones de alimentos más saludables, como más frutas, verduras y proteínas magras, en lugar de evitar el gluten.

Fecha de creación

abril 2023