

“DIETAS MILAGRO” PARA ADELGAZAR: SIN FUNDAMENTO CIENTÍFICO Y CON RIESGO PARA LA SALUD

GLOSARIO de TÉRMINOS

Ácidos grasos	<p>Los ácidos grasos son las unidades estructurales básicas de los lípidos o grasas. Los ácidos grasos pueden ser <i>saturados e insaturados</i> en función de si los átomos de carbono están unidos o no a los átomos de hidrógeno, es decir, si están “saturados” de hidrógeno. Los á. grasos <i>saturados</i> son grasas provienen del reino animal - excepto el aceite de coco y el de cacao- y son responsables de elevar el LDL dentro de la dieta. Los a. grasos <i>Insaturados</i> se dividen en <i>monoinsaturados y los poliinsaturados</i>. Estos provienen en general del reino vegetal (a excepción del pescado que es muy rico en poliinsaturados) son líquidos a la temperatura ambiente y su consumo está asociada con mayores niveles de colesterol bueno. El mejor representante de los a. grasos <i>monoinsaturado</i> es el ácido oleico, presente principalmente en el aceite de oliva (54 a 80%).</p> <p>El organismo puede sintetizar muchos ácidos grasos, pero hay una serie de a. grasos <i>insaturados</i> que no pueden ser sintetizados en cantidades adecuadas deben ser obtenidos de la dieta y se denominan <i>ácidos grasos esenciales</i>. Los ácidos grasos esenciales son: el ácido linoléico (ácido graso Omega-3) y ácido linoleico (ácido graso Omega-6). La dieta occidental es rica en ácido graso Omega-6 y baja en ácido graso Omega-3. Los ácidos grasos esenciales tienen muchos efectos beneficiosos en el organismo e influyen en la producción hormonal y en la salud inmunitaria y cardiovascular.</p>
Ácidos grasos <i>trans</i>	<p>A diferencia de otras grasas, la mayoría de los ácidos grasos <i>trans</i> se forman cuando aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como en la elaboración de frituras y margarina sólida. Aunque hay pequeñas cantidades de ácidos grasos <i>trans</i> de manera natural en algunos alimentos, especialmente de origen animal. Esencialmente, los ácidos grasos <i>trans</i> aparecen cuando se agrega hidrógeno a los aceites vegetales, proceso llamado hidrogenación. La hidrogenación retarda la caducidad y mantiene estable el sabor de los alimentos que contienen estas grasas.</p> <p>Los ácidos grasos <i>trans</i>, como las grasas saturadas y el colesterol de la dieta elevan el colesterol LDL (colesterol "malo") que incrementa el riesgo problemas cardiovasculares.</p>
Caloría	<p>Es una unidad para medir la energía. Se define como la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1kilo de agua en 1 grado. Las calorías o energía que necesitamos a lo largo del día la utilizamos en el metabolismo basal, en la actividad física, en el estrés, en la enfermedad, entre otras.</p>
Colesterol	<p>Es un elemento esencial de muchas células. El colesterol y otras grasas no se pueden disolver en la sangre. Deben transportarse hacia las células por acarreadores especiales llamados lipoproteínas. Hay dos tipos, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) conocidas como el colesterol "malo". Demasiado colesterol LDL puede taponar las arterias, lo que aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular; y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) conocidas como el colesterol "bueno". El organismo produce el colesterol HDL para su protección. Este transporta el colesterol lejos de sus arterias. Los estudios sugieren que los altos niveles del colesterol HDL reducen los riesgos de un ataque al corazón.</p>
Fibra	<p>Son las sustancias presentes en los alimentos vegetales que no son digeridas por los jugos digestivos humanos. La mayor parte de los componentes de la fibra son hidratos de carbono complejos o polisacáridos La fibra puede dividirse en dos tipos: <i>Fibra soluble</i> Pectinas, gomas, mucílago, almidón resistente y algunas hemicelulosas Abunda en las legumbres, frutas y verduras. Y <i>Fibra insoluble</i> Celulosa, lignina y algunas clases de hemicelulosa Se encuentra sobretodo en los cereales completos. Es capaz de retener agua y de "hincharse" aumentando de esta forma el volumen.</p> <p>La fibra abunda en los cereales, legumbres, frutas y verduras. En los cereales se encuentra básicamente en las capas periféricas del grano, lo que constituye el salvado. Por esto, la cantidad de fibra en las harinas está directamente relacionada con la tasa de extracción o</p>

	refinado, cuanto más refinada esté la harina, menos fibra tiene.
Hidratos de carbono	<p>También se les denomina Carbohidratos o Glúcidos. Son nutrientes energéticos. Se clasifican en hidratos de carbono simples como los <i>monosacáridos</i> (glucosa, galactosa, fructosa) y los <i>disacáridos</i> (sacarosa, maltosa y lactosa) y en hidratos de carbono complejos como los <i>polisacáridos</i> (almidón, glucógeno, celulosa).</p> <p>Desempeñan diversas funciones, siendo la de reserva energética y formación de estructuras las dos más importantes. Permiten mantener la actividad muscular, la temperatura corporal, la tensión arterial, el correcto funcionamiento del intestino y la actividad neuronal. Actúan también como elementos de protección.</p>
Hipercolesterolemia	La hipercolesterolemia" es el término empleado para los altos niveles de colesterol en la sangre.
Índice Cintura/ Cadera (ICC)	<p>Es un indicador de la distribución de la grasa corporal. Se utiliza para determinar si la obesidad puede ser debida a una acumulación excesiva de grasa .</p> <p>Para calcularlo se mide con una cinta métrica, paralela al suelo, el perímetro de la cintura a nivel de la última costilla flotante, y se divide entre el perímetro máximo de la cadera a nivel de los glúteos. La formula es Índice cintura-cadera (IC-C) = Circunferencia de cintura (centímetros)/ Circunferencia de cadera (centímetros).</p> <p>Por ej. un varón tiene 105 centímetros de cintura y 98 centímetros de cadera; es decir: ICC = 105cm / 98cm = 1.07cm</p> <p>Los valores normales del índice cintura-cadera son de 0,80 en la mujer y 1 en el hombre, valores superiores a 1.0 indicarían obesidad abdominovisceral, lo cual se asocia a un riesgo cardiovascular aumentado.</p>
Índice de Masa Corporal (IMC)	<p>El Índice de Masa Corporal es un número que se obtiene de dividir la masa en kilos, entre el cuadrado de la estatura (en metros) y que situándolo dentro que situación se encuentra una persona respecto de lo saludable. Es un indicador habitual del sobrepeso y la obesidad.</p> <p>Se calcula mediante una formula que divide el peso en kilos entre el cuadrado de la talla en metros.</p> <p>$IMC = \text{peso (kilos)} / \text{talla (metros)}^2$. Por ejemplo, si se pesa 70 kg y mide 1.7 m, o sea 170 cm, el IMC se calculará: $70 / (1.70)^2 = 24.22$.</p> <p>Según la O.M.S , en adultos se suele establecer el rango de 18-25 como saludable o normal. La obesidad se define como un IMC de 30.0 o más y el sobrepeso de define como un IMC de 25.0 hasta 30. Un IMC por debajo de 18.5 se considera bajo de peso o desnutrición. Para los niños y jóvenes hay medidas específicas.</p> <p>Como en la obesidad, la distribución en el cuerpo de la grasa corporal se asocia a riesgos cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes, por lo que también se utilizan otros parámetros, como el porcentaje de grasa corporal o el índice de cintura y cadera.</p>
Lípidos	Es un término con el que se denomina también a la grasa. En nutrición el termino grasa se aplica al conjunto de grasas (sólidas a temperatura ambiente) y aceites (liquidadas a temperatura ambiente). Son nutrientes típicamente energéticos.
Metabolismo	Termino que se aplica al conjunto de procesos o reacciones químicas que tienen lugar en el interior de las células de los seres vivos para mantener el organismo vivo.
Metabolismo basal (MB)	Es el gasto calórico mínimo necesario para el desarrollo de la vida. Se cuantifica como las necesidades energéticas mínimas para el mantenimiento del organismo en reposo, sin actividad física. Depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc .
Obesidad	<p>Obesidad es el término que se utiliza cuando existe presencia de un exceso de grasa corporal que produce un incremento de peso, pero sólo si este incremento es debido al aumento de tejido adiposo (grasa). Las personas aumentan de peso cuando el cuerpo recibe más calorías de las que quema. Estas calorías adicionales se almacenan como grasa. El exceso de ingesta de energía, cualquiera que sea su origen se acumula en forma de grasa.</p> <p>Para determinar si se tiene obesidad se suelen utilizar e interpretar varios cálculos o índices, siendo el más común el Índice de Masa corporal (IMC). Se considera obesidad cuando el Índice de masa corporal (IMC) es de 30.0 o más.</p>

Proteínas	<p>Las proteínas son moléculas formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos. Son nutrientes que desempeñan un gran número de funciones en las células de todos los seres vivos, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y también funciones metabólicas y reguladoras. También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN).</p> <p>En la dieta de los seres humanos se puede distinguir entre proteínas de origen vegetal o de origen animal. Se define el valor o calidad biológica de una determinada proteína por su capacidad de aportar todos los aminoácidos necesarios para los seres humanos. La calidad biológica de una proteína será mayor cuanto más similar sea su composición a la de las proteínas de nuestro cuerpo.</p>
Sobrepeso	<p>Cuando se tiene un peso por encima del peso adecuado. Solo si el incremento de peso es debido al incremento de tejido adiposo (grasa). Según el Índice de Masa Corporal el sobrepeso se define en el rango entre un IMC de 25.0 hasta 30.</p>
Triglicéridos	<p>Los triglicéridos son un tipo de grasa. Las personas con un nivel alto de triglicéridos por lo regular tienen un nivel alto de colesterol, un alto nivel de colesterol LDL y un nivel bajo de colesterol HDL. Los niveles de triglicéridos menores a 150 mg/dL son normales, los niveles que van de 150 a 199 están en el límite de lo alto. Los niveles que estén en el límite de lo alto o están altos (200–499 mg/dL) pueden necesitar tratamiento en algunas personas. Los niveles de triglicéridos de más de 500 mg/dL son muy altos.</p>
Vitaminas	<p>Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, pero por ellas el organismo es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados en la alimentación.</p> <p>Las vitaminas deben ser aportadas a través de la alimentación, puesto que el cuerpo humano no puede sintetizarlas. Una excepción es la vitamina D, que se puede formar en la piel con la exposición al sol, y las vitaminas K, B₁, B₁₂ y ácido fólico, que se forman en pequeñas cantidades en la flora intestinal. Con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias.</p>

Información elaborada por un grupo de trabajo del Comité Científico de AESAN integrado por la Organización Médica Colegial (OMC), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)