

## Un vistazo rápido a las dietas bajas en grasa y altas en hidratos de carbono

LOS INVESTIGADORES saben, desde hace años, que una dieta baja en grasas puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero el sector sanitario ha tardado en considerar a la dieta como un tratamiento viable para las enfermedades cardíacas crónicas. En la década de los setenta, cuando Nathan Pritikin, un profano en la materia, con enfermedad cardíaca, propuso por primera vez su dieta baja en grasas y en colesterol, fue ridiculizado por la clase médica. Una década más tarde, cuando Dean Ornish propuso una dieta similar, se le tomó más en serio porque era un médico que disponía de arteriografías coronarias, anteriores y posteriores a su dieta, para demostrar sus teorías. Eche un vistazo a las características de estas 2 dietas.

### La dieta de Pritikin: coma correctamente y además haga ejercicio

El programa de Pritikin combina el ejercicio de forma habitual con un régimen dietético que es alto en hidratos de carbono complejos y fibra, bajo en colesterol y extremadamente bajo en grasas. La dieta permite 100 g de proteínas animales (pollo magro o pescado) y 2 vasos de leche desnatada al día. Además, el programa recomienda un paseo de 45 min cada día. A diferencia de otras dietas más restrictivas, la dieta de Pritikin proporciona las proteínas suficientes; sin embargo, puede producir un déficit de hierro y otros nutrientes.

#### La perspectiva enfermera

- Debido a que la dieta es extremadamente baja en algunas vitaminas, aconséjese a su paciente que tome un complejo vitamínico con hierro cuando esté haciendo este plan, para asegurarse de que está ingiriendo las suficientes vitaminas y otros nutrientes.
- La aparición de líneas verticales blanquecinas en las uñas, como describen algunas personas que han

seguido esta dieta durante un año o 2, puede ser un signo de un déficit de hierro o vitaminas. Recomiéndele a su paciente que se haga análisis de sangre, periódicamente, para detectar estos déficits. El paciente puede necesitar suplementos dietéticos adicionales.

- Si es alérgico al gluten, la porción proteica de los cereales, explíquelo que puede tener problemas si sigue la dieta de Pritikin a causa de su énfasis en los cereales integrales.

### La dieta de Ornish: añade la gestión del estrés

El programa de Ornish consta de 3 componentes: una dieta vegetariana baja en grasas, hacer ejercicio de forma habitual y técnicas de gestión del estrés. La dieta proporciona alrededor de 1.800 calorías diarias: el 75% de carbohidratos y menos del 10% de grasas. Los pacientes que siguen esta dieta no pueden comer carnes rojas, pescado, aves, cafeína, frutos secos, semillas, yema de huevo o productos lácteos (excepto una taza de leche o un yogur, ambos desnatados). Pero permite tomar 60 ml de alcohol al día.

Además, el plan recomienda un paseo de 1 h por lo menos 3 veces a la semana, hacer meditación o yoga de forma regular, para reducir el estrés, y asistir a sesiones de grupos de ayuda para apoyo emocional.

Algunos expertos en nutrición creen que la dieta de Ornish es demasiado baja en grasas y proteínas y que puede causar déficit nutricionales.

#### La perspectiva enfermera

- Si su paciente está haciendo el plan de Ornish, recomiéndele que se haga análisis de sangre periódicamente para detectar una posible anemia o déficit de hierro y vitaminas. El paciente podría necesitar suplementos dietéticos. ①

Fuente: *Nurse's Handbook of Alternative & Complementary Therapies*, 2nd edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2003.

A nuestros lectores: *Nursing2004* ofrece información general sobre diversos temas alternativos y complementarios para que ustedes sopesen sus ventajas e inconvenientes. No pretende ni significa que los apruebe.