GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Dietas que podrían estar ancladas en los 80

Comunicados | 30/06/2022 | 00:00

Susan Bowerman, directora de Educación y Formación nutricional de Herbalife Nutrition, analiza cómo han evolucionado las dietas de control de peso y las preferencias alimenticias en estas últimas cuatro décadas

/COMUNICAE/

Susan Bowerman, directora de Educación y Formación nutricional de Herbalife Nutrition, analiza cómo han evolucionado las dietas de control de peso y las preferencias alimenticias en estas últimas cuatro décadas

Según la OMS, más de 650 millones de adultos padecen sobrepeso y obesidad, un problema de salud pública con previsiones al alza para el año 2025. Sin embargo, a pesar de su actualidad, la preocupación por el peso es una inquietud que se arrastra desde los años 80, cuando la población de los países ricos comenzó a gastar y consumir más comida, propagándose rápidamente por el resto del mundo.

Coincidiendo con este boom, se inició en paralelo una tendencia a intentar controlar el peso, con dietas que han ido evolucionando con el paso de los años hasta hoy, momento en el que existe un consenso en torno a la necesidad de una nutrición equilibrada y un estilo de vida activo y saludable siempre.

Para Susan Bowerman, de Herbalife Nutrition, así han evolucionado las dietas desde los 80, comenzando con las famosas sopas de col, pasando por las depurativas, hasta las actuales de la década.

Lo que ocurría en la década de los 80, dietas “fascinantes”

La década de los 80 se basó en la tendencia de dietas bajas en grasas y altas en carbohidratos. La intención era reducir las grasas de cualquier fuente, incluso aquellas saludables, y consumir muchos carbohidratos (entre ellos, una gran cantidad de azúcar), algo que hoy en día se consideraría como una dieta impensable para muchos.

Las dietas de moda eran:

La dieta de la sopa de col, que consistía básicamente en agua y col. No es sorprendente que la gente perdiera peso, pero, además, se perdían muchas vitaminas, minerales y proteínas.

La dieta de Beverly Hills, consistía en una combinación de alimentos que ayudaba a evitar el consumo de carbohidratos y proteína al mismo tiempo. Esto generaba una pérdida de peso, pero no por la dieta en sí sino porque las proteínas y los carbohidratos no podían consumirse al mismo tiempo, por lo que las porciones eran naturalmente más pequeñas.

Fue el inicio de los centros nutricionales, los cuales promovían y ofrecían comidas preparadas, aunque la verdadera clave de su éxito era el apoyo y asesoramiento que ofrecían, algo que sigue funcionando actualmente.

Fue una época en la que surgieron nuevas categorías de productos, como los suplementos alimenticios y compañías como Herbalife Nutrition, centradas en programas de control y mantenimiento del peso a partir de batidos sustitutivos de algunas comidas.

La década de los 90: Todo lo anterior y una bolsa de patatas “light”

Sin desaparecer el interés por las dietas bajas en grasas y altas en carbohidratos, surgieron nuevos alimentos “sin grasa”, como las galletas y los snacks, pensando que su consumo no generaba ganancia de peso. El problema es que estos productos “sin grasa” no eran “sin calorías”, y la población entendió que consumirlos, contribuía a ganar peso. Fueron unos años en que las dietas comenzaron a tomar un rumbo más equilibrado.

Las dietas más populares en esta década fueron:

La dieta de la zona, la cual recomendaba que cada comida incluyera 40% de calorías provenientes de los carbohidratos, 30% de proteína y 30% de grasa, creando una gran diferencia con las dietas bajas en grasas de la década de los 80.

La dieta basada en el tipo de sangre, que proponía diversas recomendaciones según el tipo de sangre de la persona. Si bien es cierto que esta dieta ya ha sido desacreditada, dirigió la atención, o quizás sentó las bases, para una tendencia enfocada en la “nutrición personalizada”, algo que aún se encuentra en boga.

En esta época empezó a el interés y estudios en torno a los beneficios de la Dieta Mediterránea, que parte de consumir alimentos de origen vegetal, grasas saludables provenientes de las nueces y el aceite de oliva, y reducir el consumo de carbohidratos refinados al mínimo, entre ellos, el azúcar. En la década de los 90, surgió también un interés por la fibra, y el vegetarianismo comenzó a convertirse en una tendencia creciente. El sustituto de grasas sin calorías, Olestra, se convirtió en un ingrediente muy popular en los alimentos fritos; sin embargo, se olvidó rápidamente ya que el cuerpo no lo absorbía correctamente y causaba problemas digestivos.

Esto fue lo que comenzó a “surgir” a partir del año 2000

La nueva era llegó con un gran cambio en la alimentación, enfocado hacia un mayor consumo de proteína y menor consumo de carbohidratos. Con el tiempo, la industria de alimentación creó nuevas opciones bajas en carbohidratos para ir a la par con esta tendencia. Pero, tal como sucedió con la moda baja en grasas de los años 80, muchos consumidores abusaron de estos alimentos bajos en carbohidratos - pero no bajos en calorías- y tuvieron dificultades para alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

Las tres dietas más populares fueron:

La dieta Atkins, una dieta muy baja en carbohidratos, Atkins fue muy popular en los años 60, y modificada una y otra vez.

La dieta depurativa, la favorita de las celebridades, consistía en consumir jugo de limón, pimienta, un poco de miel y agua, y era la dieta de la sopa de col del nuevo milenio.

La dieta Special K, que proponía reemplazar dos comidas diarias con leche y cereales y, por tanto, controlar así las porciones y las calorías.

Fue una época en la que también surgió la moda de los alimentos crudos, pero no prosperó, ya que iba dirigido principalmente a los veganos. Estuvieron disponibles al público algunos bloqueadores de grasa de venta libre y las grasas trans fueron satanizadas, cuando se dio a conocer lo peligrosas que eran para la salud cardiovascular. “Supe Size Me”, el documental que mostraba los peligros de las comidas rápidas de gran tamaño, llevó a McDonald’s a realizar algunos cambios en sus menús. Alimentos como el té verde comenzaron a cobrar importancia, y aparecieron tiendas de alimentos orgánicos en cada esquina.

La década de 2010 fue muy “intensa”

En esos años, la dieta keto y la dieta paleo se volvieron muy importantes, junto con la tendencia de los ayunos intermitentes.

Las cuatro dietas más relevantes de esa época son:

La dieta de los alimentos de bebé, consistente en controlar las porciones; los adultos consumían alimentos de bebé en lugar de comida regular, pero era algo que no muchos podían mantener por mucho tiempo. También hacía que fuera imposible comer en algún restaurante.

Las dietas libres de gluten, una estrategia muy popular de pérdida de peso, ya que eliminaban naturalmente los alimentos que contienen trigo, como el pan, la pasta y los cereales. Pero una vez que la industria descubrió cómo retirar el gluten - y mantener las calorías -, la pérdida de peso se vio frenada de nuevo.

La dieta Paleo, diseñada para imitar la alimentación de los ancestros, quienes cazaban y recolectaban, basándose en que es acorde con la composición genética. Este patrón alimentario incluye carne magra, pescado, frutas, verduras, nueces y semillas, y suprime los lácteos, los cereales y la legumbre.

El ayuno intermitente tiene diversas variantes, pero actualmente el más popular es en el que, toda la comida del día es consumida dentro de un periodo de ocho horas, mientras que, en las 16 horas restantes, se ayuna. Aunque esta puede ser una forma natural de recortar calorías, ya que para algunas personas esto puede significar eliminar una comida, puede afectar la ingesta de nutrientes si no se toman decisiones cuidadosas.

Durante la década pasada, aparecieron alternativas a la carne real y bebidas vegetales alternativas a la leche.

Nueva década, mismas tendencias

En esta década, todo ha evolucionado, pero hay un patrón común de tendencias.

El control de peso.

Seguimos preocupados por el control del peso y empresas como Herbalife Nutrition se encuentran alineadas para promover un estilo de vida saludable y activo.

Comida en pequeñas porciones y sistemas de apoyo.

Un concepto probado desde la década de los 80. La gente ha optado por sustitutivos de alimentos o soluciones en raciones durante muchos años, pero muchas veces sin ninguna guía. Esto demuestra la importancia y necesidad de formar a la población acerca de nutrición equilibrada y hábitos saludables, algo que ofrece la red de distribuidores independientes de Herbalife Nutrition.

Nutrición personalizada.

Las personas responden de manera diferente a diferentes dietas, pero solo a partir de la personalización de la nutrición se conseguirán objetivos y motivación. En Herbalife Nutrition existen productos personalizables y planes de nutrición que ayudan a obtener resultados.

Dietas basadas en plantas e ingredientes sostenibles.

Ahora más que nunca, la gente es consciente de la importancia de una dieta equilibrada. De hecho, la Dieta Mediterránea, que tuvo su primer apogeo en los años 90, fue nombrada la Mejor Dieta Integral del 2020 por el US News and World Report. Tomando en cuenta el impacto en el clima y el ambiente, los ingredientes basados en plantas y sostenibles en su cadena de valor continuará adquiriendo popularidad mientras la gente se dé cuenta de cómo sus elecciones alimentarias crean un impacto en ellos mismos y en el ambiente.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/178205-dietas-que-podrian-estar-ancladas-en-los-80-.htm