Dieta hipocalórica

Las dietas empleadas con mayor frecuencia en el tratamiento de la obesidad producen un déficit calórico moderado (500-1000 kcal). Si se emplean y siguen de forma correcta son dietas completas (aportan todos los nutrientes en cantidad suficiente) y equilibradas (aportan una proporción adecuada de alimentos y nutrientes).

Habitualmente las dietas hipocalóricas suelen utilizar un aporte calórico de 1000-1500 kcal en mujeres y 1500-2000 kcal en hombres. El plan dietético debe adaptarse a las características clínicas y a las preferencias de cada paciente. Además debe estar planificado para facilitar la adherencia a largo plazo.

¿Qué requisitos debe cumplir una dieta hipocalórica?

- Tiene que disminuir la grasa corporal preservando al máximo la masa magra.
- Debe poder realizarse durante un periodo de tiempo prolongado.
- Debe ser eficaz a largo plazo, facilitando mantener el peso perdido.
- Ha de prevenir futuras ganancias de peso.
- Debe conducir a una educación alimentaria que elimine errores y hábitos de alimentación inadecuados.
- Debe poder disminuir los factores de riesgo cardiovascular asociados a la obesidad (hipertensión arterial, dislipemia, diabetes…).
- Ha de mejorar la autoestima, induciendo una mejoría psicosomática.
- Tiene que ser capaz de aumentar la capacidad funcional y la calidad de vida.

Antes de prescribir una dieta hipocalórica se debe realizar una evaluación clínica completa de cada paciente, así como una revisión de sus hábitos alimentarios y de su actividad física. Esta evaluación completa orientará al médico hacia qué dieta elegir.