

DIETAS DE MODA Y ESTRATEGIAS DE PÉRDIDA DE PESO

Jugos y "Detox"



Dieta "Paleo"



Ayuno Intermitente



HIIT



A pesar de la creciente popularidad de las **dietas de moda** y planes de ejercicio para pérdida de peso, los estudios que sugieren que estos regímenes en particular son benéficos y conducen a una pérdida de peso a largo plazo, son limitados.

- **Dietas "Detox"** y a base de jugos tienden a funcionar porque conllevan a una extremadamente baja ingesta calórica por periodos cortos, sin embargo, llevan a la **RECUPERACIÓN DEL PESO** una vez que se retoma la dieta normal.
- Tanto la **dieta "Paleo"** como el **Ayuno Intermitente** conducen a la pérdida de peso porque también reducen, de manera general, la ingesta calórica.
- Los estudios sobre episodios cortos de entrenamiento de alta intensidad han mostrado una notable reducción de peso y mejoras en la salud cardiovascular.

La revisión de la literatura sugiere que las dietas y programas de ejercicio de moda sí conducen a la pérdida de peso, sin embargo, los estudios son limitados y **TODOS** están basados en el concepto de **RESTRICCIÓN CALÓRICA (Obert y cols, 2017)**.



Referencia

Obert, J., Pearlman, M., Obert, L., & Chapin, S. (2017). *Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. Current Gastroenterology Reports, 19(12)*. doi:10.1007/s11894-017-0603-8

