

Las dietas milagro, nuevo peligro para la salud de los españoles

El constante nacimiento de apps para adelgazar y el auge de dietas milagro suponen un nuevo reto para la salud de miles de españoles

Después de estar unos días sin mirar la cantidad de calorías ingeridas o el número de carbohidratos diarios de los menús, se acaba el verano. Y con este final empieza también el nuevo 'boom' del otoño: las dietas milagro. Unos planes de alimentación muchas veces desequilibrados que permiten que, además de perder peso, se pierda salud.

Según apuntan los expertos en el ámbito, estas dietas que prometen milagros suelen basarse en la eliminación de algunos grupos de alimentos esenciales para el organismo. Una condición que puede convertirse en un peligro para el bienestar y la salud y que, finalmente, pueden ir mucho más allá del temido efecto rebote.

España, país de dietas

Lo cierto es que aún sabiendo esto, los españoles son gente afín a las dietas, sobre todo si son sin asesoramiento nutricional experto. Así lo apuntan los últimos datos publicados al respecto; unos cifran en 11 millones el total de españoles a dieta durante el año, 2017, otros apuntan que de estos, 4 millones se apuntaron al carro de alguna dieta milagro.

Unos números que, por otro lado, contrastan con la demanda de formación relacionada con la salud y el bienestar en nuestro país: los grados como Medicina o Psicología suelen estar en el 'top ten'. También ocurre en el sector de la formación profesional, donde los cursos de técnico experto en dietética y nutrición están en pleno auge y ya se pueden encontrar en escuelas de negocios online como Esneca Business School, centro de formación en línea líder en nuestro país que afirma trabajar 'a diario para mantener los cursos actualizados y con altos estándares calidad'.

Así, además de la necesidad de formación en cuanto a dietética (para evitar errores y caídas en dietas milagro), también es muy importante el seguimiento y control de profesionales de la nutrición para aquellos que no solo quieren perder peso sino también ganar salud. Muchas veces, además de contar calorías y comer platos pequeños, lo más importante es aprender a comer bien.

Datos de contacto:

Comunicación Esneca
910059731

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>