

Dieta de Montignac

Michel Montignac cambió las dietas de toda la vida y rechazó el método tradicional de adelgazamiento hipocalórico. Con su sistema según señala, no se pasa hambre, sino que solo se prescinde de ciertos alimentos que fomentan el aumento de peso.

La Dieta de Montignac se fundamenta en el índice glucémico de los alimentos que se consumen, más que en su contenido calórico (energético), que no se considera clave. Es decir que la elección de los alimentos al establecer un régimen de adelgazamiento se condiciona por su contenido en glúcidos (azúcares) ya que un exceso de estas sustancias impediría al páncreas procesarlas y, por tanto, nos provocaría un aumento de peso.

Esta dieta clasifica los alimentos en “buenos y malos”. Los buenos serían los que provocan una liberación pobre de glucosa en sangre, entre ellos se recomiendan: pan integral, las verduras, la fruta fresca, la soja, los cacahuetes, la mermelada sin azúcar, las legumbres, los lácteos, el zumo natural, los cereales integrales o los guisantes.) y los “malos”, que provocan un fuerte aumento de glucosa, como los dulces y la bollería, el pan blanco, las harinas y cereales refinados, las patatas, la miel, el maíz y la maltosa (presente en la cerveza), y que son productos que deberíamos excluir de nuestro régimen si padecemos obesidad.

Esta dieta puede ocasionar ciertos efectos secundarios como la excesiva rapidez en la pérdida de peso, deficiencia de minerales, vitaminas y fibra, aumento del ácido úrico y del colesterol, así como mal sabor de boca. Un desequilibrio entre el aporte excesivo de proteínas e insuficiente de hidratos de carbono puede ocasionar descalcificación ósea y daños renales por exceso de nitrógeno. También pueden causar fatiga y mareos por falta de hidratos de carbono, ya que la glucosa, un sustrato deficiente en estas dietas, es la fuente de energía preferida por el organismo. El contenido proteico de esta dieta es superior al doble de lo recomendado (entre un 10-15% de la energía que aporta la dieta debe proceder de las proteínas), lo que puede suponer, además de una sobrecarga renal, una



ingestión insuficiente de otros nutrientes esenciales, y se pueden aumentar los niveles de ácido úrico y pueden provocar ataques de gota en personas con hiperuricemia (niveles de ácido úrico alto).

Información elaborada por un grupo de trabajo del Comité Científico de AESAN integrado por la Organización Médica Colegial (OMC), el Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos (CGCOF), la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO), la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD)

