

Boletín NutriSalud

Marzo 2017

Dr. Manuel E. Piza

Editor



Cero Excusas

La Dieta HCG ¿Qué
hay de cierto?

NutriSaludN-S[®]

Cadena de centros médico nutri-
cionales para el cuidado de la sa-
lud y la conservación de un estilo
de vida saludable.

El Boletín de Nutri-
Salud N-S es una
publicación periódica dirigida a los
profesionales y
técnicos de la em-
presa y a nuestros
pacientes interesa-
dos en mejorar sus
conocimientos so-
bre temas de nutri-
ción y salud

Con la intención de
mantener un pro-
grama permanente de
actualización y edu-
cación continuada.

Tocamos diversos
tópicos del ámbito de
la vida, la nutrición, la
medicina, los trata-
mientos estéticos y
otros aspectos rele-
vantes para actualizar

temas relevantes y
actualizaciones.

Nuestro interés es
despertar el espíritu
de investigación y
revisión constante
de los aspectos fun-
damentales en la
conservación de un
estilo de vida salu-
dable, y recupera-
ción de la salud.

La Dieta HCG

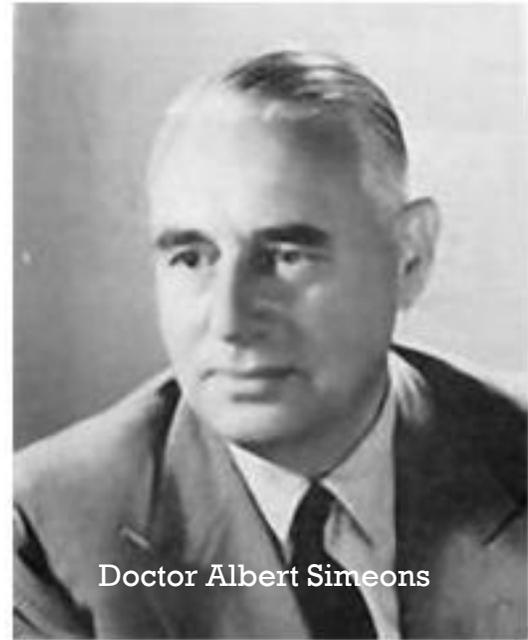
Dieta Hcg

El uso polémico del consumo de HCG con una dieta de 500 calorías fue originado en el año 50 por el médico inglés Albert T. W. Simeons (en su libro «POUNDS AND INCHES») que mientras que realizaba un estudio en la India se dio cuenta que mujeres embarazadas y niños gordos que tenían problemas para segregarse esta hormona, ambos con dietas deficientes y de muy pocas calorías perdían solamente grasa en lugar de masa muscular. Tras lo sucedido, el Doctor Simeons pensó que la hormona HCG estaría programando al hipotálamo para el consumo de tejidos adiposos y acumulados de forma excesiva en forma de grasa en lugar de masa muscular, todo ello con el fin de proteger el correcto desarrollo del feto.

No hay duda que la dieta se asocia con pérdidas dramáticas de peso de hasta medio kilo por día pero el problema, hasta el día de hoy, es que nadie ha podido explicar si la HCG tiene realmente importancia en este tratamiento ya que se trata de una dieta de solamente 500 a 600 Calorías diarias y, honestamente, cualquiera pierde peso con ese régimen.

También es importante enfatizar que la HCG tiene que ser inyectada subcutánea o administrada en forma sublingual (pero en esta forma

La HCG La gonadotropina coriónica humana, gonadotrofina coriónica humana, o hCG (del inglés: human chorionic gonadotropin) es una hormona glicoproteica producida durante el embarazo por el embrión en desarrollo después de la fecundación y posteriormente por el sincitio trofoblasto (parte de la placenta). La hCG también es producida en la hipófisis de los hombres y mujeres de todas las edades.



Doctor Albert Simeons

la absorción no se garantiza) para que logre niveles aceptables en la circulación y que estas no se han aprobado en ningún país del mundo para el tratamiento de la obesidad sino para ciertos problemas relacionados con la infertilidad. También hay que enfatizar que la dieta tiene reglas un poco «raras» como por ejemplo que no se pueden comer vegetales (solamente una porción por tiempo de alimentación), se prohíbe el uso de aceites en la piel o cremas de cualquier tipo y no se permite realizar ningún tipo de ejercicio. En definitiva, dice una advertencia de la AGENCIA DE DROGAS Y ALIMENTOS (FDA) de los Estados Unidos, no se ha probado a pesar de que el programa ha existido por más de 50 años, la efectividad de la hormona en la pérdida de peso.

Es una dieta hipocalórica, super baja en calorías y que va ligada a la ingesta de unas gotas o inyecciones (enfatizamos que las gotas deben ser sublinguales porque la hormona contenida en ellas se transforma en el intestino), la cual se considera útil para acelerar el metabolismo y la combustión de las grasas. Las gotas de HCG contienen una hormona que muchos afirman que adelgaza, la hormona se llama HCG

La dieta HCG promete pérdida de peso rápida, de hecho se afirma que la gente puede perder hasta 30 libras en un mes. De acuerdo al gobierno y la comunidad médica esto es una estafa y que es peligroso ya que hay muchos riesgos para la salud y la pérdida de peso solo es temporal. Piter Cohen un profesor asistente de medicina en la escuela Médica de Harvard considera que la dieta es “imprudente, irresponsable y completamente irracional”, el está de acuerdo en que la gente pierde peso y declara que la razón es porque la gente que está haciendo la dieta casi no consume calorías. También dice que si la gente no come pierde peso y que el poder de la sugestión es muy fuerte.

por sus términos en inglés (Human Chorionic Gonadotropin).

La hormona gonadotropina coriónica humana (HCG) es una hormona producida durante el embarazo por el embrión y posteriormente por la placenta. Su función es clave para que el feto pueda obtener los nutrientes necesarios y para su correcto desarrollo. La hormona es detectada en la sangre aproximadamente 10 días después de la concepción y en la orina sobre los 12 ó 14 días después, de hecho, es la hormona que sirve de base a los test de embarazo que se venden en las farmacias. Esta hormona también es producida en la hipófisis (glándula endocrina dependiente del hipotálamo) de los hombres y mujeres de todas las edades.

¿Por qué relacionan la Dieta de HCG con la pérdida de peso?

¿Cómo se hace la dieta hcg?

Tras la muerte de Simeons, la Dieta de HCG comenzó a extenderse por clínicas y centros terapéuticos como tratamiento alternativo para perder peso. No está científicamente comprobado que esta hormona esté relacionada con la pérdida de peso y han salido a la luz numerosas voces críticas de autoridades sanitarias europeas y americanas, por ello, debido a la dificultad existente para conseguir esta hormona, han

proliferado por internet unas gotas homeopáticas que contienen esta hormona de hcg, las más famosas son las hcg plus.

Lo más habitual para llevar a cabo esta dieta es a través de unas gotas sublinguales, opción mayormente elegida debido a su rápida absorción debido a la vascularización de la mucosa sublingual. Junto con estas gotas que se suelen tomar 3 veces al día hay que llevar a cabo una dieta hipocalórica de unas 500 calorías. Esta dieta está destinada tanto a hombres como a mujeres cuyo objetivo es perder unos 3 kilos por semana reduciendo grasa en zonas localizadas como muslos, caderas o abdomen, todo ello sin perder masa muscular.

¿Funciona esta dieta?

Pues hay defensores de dicha dieta como Linda Prinster, autora del libro HCG Weight Loss Cure Guide, la cual manifiesta que el HCG es la cura contra la obesidad, ya que ningún otro plan le había funcionado después de haber probado sin éxito un montón de dietas para adelgazar.

En la comunidad médica las opiniones están divididas, algunos sostienen

VER <http://health.usnews.com/health-news/diet-fitness/diet/articles/2011/03/14/hcg-diet-dangers-is-fast-weight-loss-worth-the-risk>

que es un programa seguro si se realiza bajo supervisión médica y otros alertan sobre los efectos secundarios a corto y largo plazo. La lista de efectos secundarios surgidos de la práctica de esta dieta es larga, desde deficiencias nutricionales, formación de cálculos biliares, irritabilidad, fatiga, depresión, dolor de cabeza, estreñimiento, inflamación de los senos, inflamación ovárica, coágulos sanguíneos, inflamación de tiroides, etc...

Debido a la constancia de los posibles efectos secundarios y unido a que la FDA emitió varias declaraciones en que manifestaba que el HCG no había sido aprobada para ningún otro fin que no fuese el tratamiento de la infertilidad y que por tanto no había quedado demostrada su eficacia para luchar contra el sobrepeso..., desde tomadieta NO recomendamos la práctica de esta dieta, pues es una dieta muy estricta de muy pocas calorías que quizás pueda funcionar por la reducida ingesta de calorías (500 calorías) y no por el suministro de la hormona hcg que a su vez, posiblemente se le pueda atribuir un efecto placebo.

