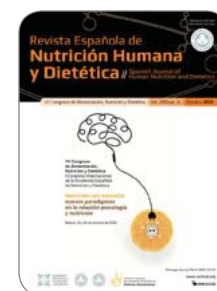


VII Congreso de Alimentación, Nutrición y Dietética

I Congreso Internacional de la Academia Española de Nutrición y Dietética

Nutrición con emoción: nuevos paradigmas en la relación psicología y nutrición

www.renhyd.org

16 de octubre de 2025

INVESTIGACIONES DE LA ACADEMIA

PONENCIA_1



Estrategias de pérdida rápida de peso en población española

Eduard Baladia^{1,*}, Manuel Moñino¹, Martina Miserachs¹, Teresa Fernández¹, Giuseppe Russolillo¹¹Academia Española de Nutrición y Dietética, Área de Gestión del Conocimiento Científico, Pamplona, España.***e.baladia@academianutricion.org**

Introducción

La obesidad es una de las principales amenazas para la salud pública en España y en el mundo^{1,2}, con una prevalencia creciente y una fuerte asociación con enfermedades crónicas como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. En este contexto, muchas personas recurren a estrategias de pérdida rápida de peso, incluyendo las denominadas "dietas populares o milagro", que prometen resultados inmediatos sin respaldo científico^{3,4}. La presente investigación, desarrollada por la Academia Española de Nutrición y Dietética con el apoyo de Fundación MAPFRE, tuvo como objetivo analizar la prevalencia, percepción, motivaciones, resultados y riesgos percibidos del uso de dietas populares o milagro y otras estrategias de pérdida rápida de peso en la población española, proporcionando una base de evidencia para el diseño de políticas de salud pública y para el manejo terapéutico del sobrepeso y la obesidad.

Métodos

Se llevó a cabo un estudio transversal descriptivo, de ámbito nacional, entre octubre y noviembre de 2024, mediante un cuestionario online autoadministrado. Se tomó una muestra de 3.150 sujetos y representativa de la población española

de 18 a 65 años. Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado con cuotas de edad, sexo y por comunidades autónomas ajustadas al padrón poblacional. La encuesta incluyó 39 ítems distribuidos en cinco dominios clave: historial de salud y peso, estrategias utilizadas para adelgazar, motivaciones y metas, percepción de beneficios y riesgos, y fuentes de información, conformándose parte de la encuesta a partir de cuestionarios usados en investigaciones previas publicadas⁵⁻⁸. Para asegurar la validez del instrumento, se realizó una adaptación y pilotaje previo, y en términos éticos se obtuvo consentimiento informado de todos los participantes, garantizando la anonimización de los datos. El análisis estadístico se realizó utilizando el software SPSS v.25. Se aplicaron estadísticas descriptivas y pruebas para evaluar diferencias significativas entre subgrupos, considerando un nivel de significación estadística establecido en $p < 0,05$.

Resultados

Aunque la combinación de dieta hipocalórica y ejercicio físico fue identificada como la estrategia más eficaz para perder peso, una proporción considerable de personas recurrió a métodos más drásticos y carentes de respaldo científico. El 53% de los encuestados manifestó haber seguido alguna dieta

popular o milagro con el objetivo de adelgazar, si bien solo el 21% era plenamente consciente de ello. Entre las dietas señaladas, el ayuno intermitente fue la estrategia seguida de forma consciente más frecuente (30,3%), seguida por las dietas de muy bajo aporte calórico (20,4%) y la dieta cetogénica (9,2%). Además, el 43% de los participantes reportó haber eliminado completamente los hidratos de carbono como método para perder peso; el 13% utilizó productos dietéticos sin eficacia demostrada; el 12% se saltó más de dos comidas al día; y un 8% declaró haber utilizado productos como laxantes, diuréticos o comprimidos para adelgazar sin prescripción médica. El score de esfuerzo e intentos por perder peso rápidamente fue significativamente más elevado en mujeres (30,5 vs. 27,14), en los grupos de edad de 18 a 25 años (33,09 puntos) y de 46 a 55 años (32,91 puntos), y especialmente alto en personas con obesidad (45,35 puntos), lo que indica una mayor propensión de estos perfiles a recurrir a estrategias extremas. Desde el punto de vista motivacional y emocional, predominan las motivaciones positivas, como el deseo de mejorar la salud o la autoestima. No obstante, también se observaron sentimientos negativos asociados al proceso, como frustración, agobio y escepticismo respecto a los resultados, lo que podría contribuir a la adopción de métodos de pérdida de peso más agresivos. Aunque la mayoría de los encuestados que siguieron alguna dieta milagro declaró haber perdido peso, el 45% reportó haber recuperado total o parcialmente el peso perdido (rango: 39%-52%). En relación con la percepción de riesgo, el 40% (rango: 34%-46%) consideró que este tipo de dietas puede implicar peligros para la salud, y un 45% (rango: 39%-53%) señaló el riesgo de deficiencias nutricionales. Aunque el 65% (rango: 59%-69%) opinó que estas dietas deberían llevarse a cabo bajo supervisión sanitaria, en la práctica el 69% de quienes las adoptaron lo hicieron sin apoyo profesional.

Conclusiones

El estudio evidencia una elevada adopción de estrategias de pérdida rápida de peso en la población española, a menudo sin supervisión sanitaria. Aunque la dieta hipocalórica y el ejercicio son reconocidos como métodos eficaces, más de la mitad de los encuestados ha seguido dietas populares o milagro, principalmente ayuno intermitente, dietas de muy bajo aporte calórico y dieta cetogénica. Estas prácticas son más comunes en mujeres, personas jóvenes y con obesidad. Los resultados de esta investigación subrayan la urgencia de implementar intervenciones dietético-nutricionales que fomenten estrategias realistas, sostenibles y respaldadas por la evidencia. Es necesario reforzar el papel de los profesionales sanitarios, especialmente dietistas-nutricionistas, y combatir la desinformación sobre métodos rápidos de adelgazamiento. Asimismo, resulta clave abordar los determinantes estructurales de la obesidad mediante políticas de salud pública que garanticen entornos saludables y acceso equitativo a atención nutricional de calidad.

conflicto de intereses

Fundación Mapfre financia esta investigación. Su participación ha constado en: determinar el tema de investigación y revisión del protocolo antes del registro en OSF para asegurar que el equipo de investigadores ha creado un diseño adecuado a los objetivos del estudio. Entre la Academia Española de Nutrición y Dietética y la Fundación Mapfre se ha firmado un acuerdo por el que los investigadores tienen absoluta independencia para establecer los resultados, discusión y conclusiones pertinentes, así como para asegurar la publicación de los datos independientemente de los resultados obtenidos.

referencias

- (1) Feijoo L, Rey-Brandariz J, Guerra-Tort C, Candal-Pedreira C, Santiago-Pérez MI, Ruano-Ravina A, et al. Prevalence of obesity in Spain and its autonomous communities, 1987-2020. *Rev Esp Cardiol (Engl Ed)*. 2024. doi: 10.1016/j.rec.2023.12.018.
- (2) Ng M, Fleming T, Robinson M, Thomson B, Graetz N, Margono C, et al. Global, regional and national prevalence of overweight and obesity in children and adults 1980-2013: A systematic analysis. *Lancet*. 2014; 384(9945): 766-81. doi: 10.1016/S0140-6736(14)60460-8
- (3) Tahreem A, Rakha A, Rabail R, Nazir A, Socol CT, Maerescu CM, et al. Fad Diets: Facts and Fiction. *Front Nutr*. 2022; 9: 960922. doi: 10.3389/fnut.2022.960922.
- (4) Obert J, Pearlman M, Obert L, Chapin S. Popular Weight Loss Strategies: a Review of Four Weight Loss Techniques. *Curr Gastroenterol Rep*. 2017; 19(12): 61. doi: 10.1007/s11894-017-0603-8.
- (5) Cruwys T, Platow MJ, Rieger E, Byrne DG. The development and validation of the Dieting Intentions Scale (DIS). *Psychol Assess*. 2013; 25(1): 264-78. doi: 10.1037/a0030547.
- (6) Artioli GG, Scagliusi F, Kashiwagura D, Franchini E, Gualano B, Junior AL. Development, validity and reliability of a questionnaire designed to evaluate rapid weight loss patterns in judo players. *Scand J Med Sci Sports*. 2010; 20(1): e177-87. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.00940.x.
- (7) D'Agostino AM. Knowledge, Perception, and Use of the Ketogenic Diet in College Students at a Midwestern University. *Kent State University*, 2019.
- (8) Stotland S, Larocque M, Sadikaj G. Positive and negative dimensions of weight control motivation. *Eat Behav*. 2012; 13(1): 20-6. doi: 10.1016/j.eatbeh.2011.10.003.

VII Congreso
de Alimentación,
Nutrición y Dietética
I Congreso Internacional
de la Academia Española
de Nutrición y Dietética