

El minuto de Mayo Clinic

Las dietas con efecto rebote son malas para el corazón femenino

Video	Audio
Vivien Williams	Las subidas y bajadas de las dietas con efecto rebote...
Dra. Amy Pollak Cardiología Mayo Clinic	“Muchos hemos hecho dietas con efecto rebote”.
Vivien Williams	La cardióloga de Mayo Clinic, Dra. Amy Pollak, dice que los estudios presentados en la reunión anual de la Asociación Americana del Corazón muestran que las mujeres posmenopáusicas que hacen dietas con efecto rebote...
Dra. Amy Pollak	“es decir, cuando pierden el peso ganado, luego vuelven a recuperarlo y más adelante vuelven a perderlo, parecen correr más riesgo de morir por motivos cardiovasculares, sea un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular”.
Vivien Williams	La Dra. Pollak dice que todavía no se sabe por qué es malo para la salud hacer dietas con efecto rebote y que, por lo tanto, hay que investigar más. No obstante, añade que la dieta conocida que ha comprobado reducir el riesgo con el paso del tiempo es la llamada dieta mediterránea, compuesta por 5 porciones diarias de frutas y verduras, cereales integrales, pescado, aceite de oliva, frutos secos y lácteos de bajo contenido graso.
Dra. Amy Pollak	“Esperamos que con esto aparezcan menos dietas con efecto rebote, pues repercuten negativamente sobre la salud cardíaca”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Vivien Williams.