



### ¿En qué consiste esta dieta?

Es una **dieta hipocalórica**, súper baja en calorías y que va ligada a la ingesta de unas gotas o inyecciones, 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 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?

El uso a veces polémico del consumo de HCG con una **dieta de 500 calorías** fue originado en el año 50 por el endocrinólogo inglés *Albert T. W. Simeons* que mientras que realizaba un estudio en la India se dio cuenta que mujeres embarazadas y niños gordos que tenían problemas para segregar 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.

## ¿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. Parece no estar científicamente comprobado que esta hormona esté relacionada con la pérdida de peso y han salido a la luz numerosas voces críticas de autoridades sanitarias 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 pastillas, o bien, 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 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 una declaración 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.com](http://tomadieta.com) **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.