

ACERCA DE LAS DIETAS PARA “BAJAR PESO”

Cuando decidimos hacer “dieta”, ésta debe estar bien planificada y adaptada al estilo de vida y hábitos de consumo de la persona que la realiza. Si se trata de bajar peso, porque también se puede hacer “dieta” para subir de peso. En cualquiera de las situaciones, se trata de consumir alimentos de forma planificada y en las proporciones que se requiera, pero basado en lo que está habituado a consumir, no procurar cambios drásticos en la forma de alimentarse.

Cuando nos comprometemos a iniciar una dieta de adelgazamiento, lo primero que **se debe tener en cuenta es sí de verdad existe la necesidad de perder peso**. Más importante aún, se debe conocer primero cuál es la composición corporal que se tiene, es decir, cómo son las proporciones corporales de masa grasa y masa muscular. Esta información la puede dar un profesional tras analizar la composición corporal, somatotipo, tipo de actividad que realiza y hábitos alimentarios. La dieta se debe convertir en un estilo de vida, no en pasar hambre (Tendero, GEMMA, 2017)

Se debe conocer los hábitos adecuados para seguir una dieta para perder peso, pero primero se debe saber qué se está haciendo mal, qué se está consumiendo en exceso, qué no se está consumiendo, qué nivel de actividad se tiene, qué nivel de descanso practica, etc.

PRINCIPALES ERRORES

Uno de los grandes errores que se cometen al iniciar una dieta, ya sea para bajar de peso o no, es pensar que solo es cuestión de poco tiempo rebajar los kilos de más y alcanzar el peso ideal de una forma rápida.

El comentario de alguien, una celebración especial, el hecho de que la ropa no le queda bien, la figura de un conocido que bajó de peso, etc. puede conllevar a un deseo urgente de quitarse de encima los kilos ganados. Esta prisa por adelgazar es lo que crea la **idea errónea de que hacer “prácticas alimentarias extrañas”, “hacer dietas milagrosas”,** ayudará a perder peso en poco tiempo.

Algunas equivocaciones en las que suele caer una persona que decide hacer dieta son, entre otras:

- No ponerse en manos de profesionales.
- Realizar la dieta por un tiempo determinado y no cambiar los hábitos alimentarios.
- Creer que estar a dieta es “pasar hambre”.
- Restringir calorías sin planificación, “porque sí”.
- Comprar alimentos poco o nada saludables porque otras personas los consumieron y les “hizo provecho”.
- No cambiar los hábitos de toda la familia. Hacer dieta solo, compartiendo con personas que están comiendo diferente es poco recomendable.

- No hacer actividad física.
- No tener motivación. Estar haciendo dieta sin estar convencido.
- Obsesionarse con perder kilos. Pesarse a diario, medirse ropa estrecha, mirarse al espejo todo el tiempo, etc.

Como consecuencia de estos y otros errores, puede ocurrir que, lejos de obtener el resultado deseado, finalmente se termine **ganando peso en lugar de perderlo**. Esto puede producirse por no combinar la dieta con actividad física o porque las cantidades en la alimentación sean mayores a las estipuladas.

El aumento de peso surge porque “la mayoría de las dietas no se hacen cien por cien perfectas en todos los sentidos” y esto puede deberse a que muchas de ellas no están supervisadas por un especialista.

Al contrario de lo que se piensa, otro motivo puede ser **hacer demasiado ejercicio físico**, ya que esto provoca que aumente el apetito y la masa muscular, cuando la intención es reducir el exceso de grasa corporal.

RECOMENDACIONES

Lo más importante al tomar cualquier decisión por cambiar su estado corporal, bajar o subir de peso, es la **FUERZA DE VOLUNTAD**, es verdaderamente querer hacerlo, es reconocer que introducir algunos cambios en su forma de alimentarse le traerá beneficios. Algunas recomendaciones generales para quien decide hacer una “dieta”, son las siguientes:

- **No saltarse comidas**

Se ha llegado al consenso que lo mejor para hacer dieta es realizar 5-6 comidas diarias. Sin embargo, se suele caer en la equivocación de no realizar alguna de las comidas principales, como el desayuno o la cena, creyendo erróneamente que con ello conseguirán reducir su peso más rápidamente.

Una estrategia muy útil es la de comer 5-6 veces al día. **De esta manera se evita pasar largas horas en ayunas y el cuerpo está siempre bien nutrido**, lo que tendrá un efecto positivo no solamente a la hora de perder peso, sino que la concentración o el estado mental también se beneficiará.

En definitiva, si se reparten las calorías diarias en 5-6 comidas, es posible controlar el hambre, mantener el cuerpo y el metabolismo en niveles óptimos y, además, beneficia la pérdida de grasa corporal.

Es un craso error saltarse comidas, especialmente el desayuno porque es, quizás, la comida más importante del día. Si no se desayuna, el efecto se sentirá durante todo el día. Igualmente es importante cenar. Se puede cenar ligero, pero no irse a la cama sin cenar, porque a media noche se pueden sufrir las consecuencias.

- **Evitar picar entre horas**

Lo malo de este hábito es que normalmente se suele consumir alimentos calóricos, como alimentos fritos, alimentos de panadería, embutidos, etc. Si se experimenta hambre, lo mejor es tomar agua o consumir una porción de fruta o un yogur para intentar paliar esa sensación hasta la siguiente comida.

- **Evitar cenar sólo fruta**

Es recomendable intentar hacer cenas ligeras, pero esto no quiere decir que se deba comer exclusivamente fruta. De hecho, el nutriente principal de este tipo de alimento es la fructosa, un hidrato de carbono que aporta energía inmediata y que de no ser gastada rápidamente acabará transformándose en grasa, pasando a formar parte de las reservas. Por lo tanto, si se consume demasiada fruta por la noche se puede incluso fomentar el efecto contrario al deseado.

- **Evitar el consumo de alimentos bajos en calorías en exceso**

Es cierto que la mayoría de productos light contienen menos azúcares que sus genéricos, pero a veces uno de los fallos que se cometen es comer una mayor cantidad bajo ese pretexto. Por lo tanto, se debe también medir las raciones que se ingieren de este tipo de productos para no excederse. Igual acontece con alimentos como el aceite de oliva, considerando que es un tipo de grasa no saturada y que es recomendable su consumo, su contenido calórico es similar a otro tipo de aceite saturado, es decir, consumir aceite de oliva en exceso produce un aumento de las reservas de grasa.

- **Hacer ejercicio sistemáticamente**

Si se tiene la fuerza de voluntad para dejar de comer de manera saludable, también hay que tenerla para realizar algún tipo de actividad física complementaria. Una dieta equilibrada, acompañada de ejercicio diario, es vital si se quiere conseguir los resultados esperados.

Igual que para hacer una dieta, para hacer ejercicio se debe contar con la asesoría de un especialista. La actividad física debe ser bien planificada y acorde con la capacidad individual y los objetivos que se planteen.

- **Beber mucho líquido**

Tanto si se quiere perder peso como si no, los expertos recomiendan beber al menos 2,0 litros de agua al día (una persona de 70 Kg), es decir, alrededor del equivalente al 3% del peso corporal. Esta cifra representa la cantidad mínima que se debería ingerir a diario, por lo tanto si se quiere estar más sano y a la vez tener una buena rutina alimentaria que favorezca la pérdida de peso se debe beber esta cantidad. En esta cantidad de líquido se puede considerar también la ingesta de jugos o infusiones.

- **Ser realista**

Uno de los errores más frecuentes que se cometen es no ser realista. Cuando se comienza una dieta, es posible que se tenga una alta motivación, que se haya hecho una idea de lo que será el cuerpo al cabo de unos meses y lo bien que se va a sentir. Pero la realidad, es que la pérdida de peso es un proceso lento, en que hay que trabajar duro; y dependiendo del porcentaje de grasa corporal, se necesitará más o menos tiempo. La falta de motivación no es buena, pero tampoco lo es el exceso, que suele acabar en frustración y, paradójicamente, en desmotivación.

- **No creer en dietas milagrosas**

No ser realista viene causado muchas veces por la desinformación. En Internet y en el mundo digital en general, se encuentra mucha información que no siempre es cierta. En este contexto, es fácil dejarse llevar por la infoxicación. Además, las grandes empresas dedicadas al sector de la nutrición, bombardean constantemente con mensajes que envían una visión errónea de la realidad. Parece fácil lograr un cuerpo diez en un mes siguiendo un tipo de dieta o consumiendo un suplemento determinado.

En las últimas décadas, han ido surgiendo distintas dietas que no son nada saludables. Por ejemplo, algunas reducen la ingesta de carbohidratos, o se basan en el consumo excesivo de proteínas. La realidad es la siguiente: en cuanto a la nutrición, los atajos no son buenos. Esto puede producir un efecto rebote al cabo de un tiempo, y las consecuencias no solo afectan la salud, sino al objetivo de perder peso.

- **Comer suficiente**

Además de las dietas que recomiendan cierto tipo de productos, **hay otras que simplemente hacen pasar hambre**. Es cierto que cuando se quiere perder peso hay que consumir menos calorías de las que se gastan. Pero eso no quiere decir que se deba entrar en huelga de hambre. Hay que seleccionar alimentos que sacien y consumir productos con un alto poder nutritivo.

- **Dormir bien**

Dormir bien o mal va a ser crucial a la hora de seguir una dieta o no. Si se goza de un buen sueño, el metabolismo va a funcionar mejor. De lo contrario, si se duerme mal, se experimenta cansancio durante el día lo que va a afectar los otros hábitos como la alimentación.

- **Asumir un estilo de vida tranquilo**

El estilo de vida estresado es perjudicial para seguir una dieta. Raramente se consigue comer a las horas idóneas, preparar la comida correcta, por lo que puede resultar en un total fracaso. Además, esto obligará a comer rápido, lo que influirá en lograr la saciedad.

- **Controlar el azúcar y la sal**

La sal y el azúcar no son buenos para la pérdida de peso ni para hacer una dieta para reducir peso. Mientras la sal es responsable de la retención de líquidos, el exceso de consumir azúcar aumenta los niveles de insulina.

En la actualidad, se consumen muchos alimentos con índice glucémico alto, como los hidratos de carbono procedentes de cereales refinados y del azúcar. Estos alimentos provocan que se produzca hiperglucemia y, en consecuencia, tengamos un pico de energía súbito y después un incremento en el hambre. Por eso se recomienda el consumo de carbohidratos de absorción lenta (por ejemplo, el arroz integral) que procuran un equilibrio glucémico durante más tiempo.

LAS DIETAS MILAGROSAS

Algunas personas, por diversas razones, buscan dietas rápidas, las llamadas dietas milagro o dietas yo-yó, para adelgazar en poco tiempo y de forma fácil. Los expertos coinciden en que son dañinas para la salud.

Estas dietas yo-yó prometen perder mucho peso en muy poco tiempo y esto es lo que seduce y, a la vez, perjudica a nuestro organismo. Nuestro cuerpo tiene un proceso fisiológico y lo normal es que se tarde un poco más de tiempo para perder peso, que el empleado para ganarlo.

En ocasiones puede ocurrir que, en lugar de mantener el peso perdido durante un tiempo, finalmente se acabe ganando más peso aún, lo que se conoce como efecto rebote. Los expertos advierten que las dietas milagro pueden llegar a ser tan peligrosas como el sobrepeso.

Se pueden enumerar muchas razones por las que las dietas “milagrosas” pueden suponer un riesgo para la salud:

- Eliminan la probabilidad de seguir un plan de alimentación saludable, realista e individualizada con restricción calórica controlada.
- Agravan el riesgo cardiovascular, muchas veces muy elevado en algunas personas con exceso de peso.
- Provocan déficits nutricionales de vitaminas y minerales y posibles pérdidas excesivas de masa muscular y agua corporal, pudiendo llegar a estados de desnutrición proteica.
- Pueden provocar trastornos del comportamiento alimentario, como la bulimia.
- Producen frustración y disminución de la autoestima.
- Producen sobrecarga renal y hepática.

PhD. Hernando Arias Londoño