

Rosa Pastor Villalonga



Llegada esta época del año, es casi obligado hablar de las dietas "milagro", esas en las que se pierden esos kilos tan antiestéticos que hemos cogido en el transcurso del invierno, o simplemente se van acumulando a lo largo de los años sin darnos apenas cuenta, solo por poner unos ejemplos: 80 gramos de queso de más diariamente repercuten en 2 kilos anuales, o 50 gramos de más, lo que equivale a un yogur, son 3

kilos de más, 3 galletas marías al día de más equivalen a 6 kilos anuales, etc, etc, etc.

Hoy en el mercado hay alrededor de 700 dietas de las llamadas "milagro", que dicen que se pierde sin esfuerzo y con rapidez, lo que no dicen es que con la misma rapidez que se pierde, también se vuelve a aumentar solo terminar la dieta.

Por citar algunas está la dieta de la piña, la de la alcachofa, la del melocotón, los chicles adelgazantes, y para colmo ahora han sacado también unas rosquilletas que adelgazan, vayan ustedes a saber su efectividad.

La mayoría de las veces nos dejamos llevar por reclamos publicitarios con alguna que otra cara conocida de por medio, imaginándonos que vamos a conseguir esos cuerpos tan deseados, pero ante todo tiene que prevalecer la salud, unos buenos hábitos y el ejercicio son los tres pilares fundamentales para conseguir perder peso y mantenerlo.

En muchos centros no se dignan ni a indagar los hábitos de vida, el estado de salud, la actividad física, el consumo de medicamentos, antecedentes familiares..., todo esto tan importantísimo para hacer una dieta personalizada a cada cliente, porque cada uno tenemos una actividad, un estilo de vida, un trabajo, un desgaste físico, podemos estar en tratamiento farmacológico, edad, constitución, en fin, una serie de factores diferentes de una persona a otra, no podemos utilizar para todos la dieta patrón.

Aunque sean preparados a base de hierbas medicinales, fórmulas magistrales, no quiere decir que no sean inocuas para la salud, simplemente la fibra, sin ir más lejos puede producir flatulencia, náuseas y diarrea, e incluso obstrucción intestinal si no se toma con suficiente agua, ni siquiera las plantas por muy inocentes que parezcan están libres de efectos secundarios, y algunas están contraindicadas.

Un buen programa de control de peso no solo debe conseguir una pérdida de peso, sino mantenerla en el tiempo, debe cambiar nuestros hábitos alimentarios, (como los programas NutriCare, que tienen un asesoramiento individual y personalizado, con el respaldo de un prestigioso departamento médico).

Hay dos aspectos muy importantes a considerar en un buen programa de control de peso: la forma y el contenido.

La forma engloba aspectos como el peso que debemos per-

der cada semana durante cierto tiempo, etc..., y el contenido, los alimentos que debemos utilizar en la distribución de las comidas.

¿Cómo debe ser la pérdida de peso?, en primer lugar esta debe de ser progresiva y gradual. Al principio se pierde más rápido, debido sobre todo a la eliminación de azúcares y agua, sobre la tercera semana, la pérdida es menos notable porque estamos eliminando la grasa acumulada debajo de la piel, alrededor de los órganos, etc.

También tenemos que tener en cuenta que a mayor sobrepeso, mayores pérdidas.

Unas buenas pautas a seguir serían:

- Comer 5 veces al día, porque todos los días debemos de tomar proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales, porque nuestro cuerpo necesita de todo ello todos los días.

- Beber mínimo 2 litros de agua, evitar refrescos azucarados, gaseosa, néctares de fruta, bebidas alcohólicas, ...

- También comer despacio, así nos saciamos más con menor cantidad de alimentos.

- Planificar las comidas, comprar solo los alimentos que necesitamos para prepararlas.

- Ser inflexibles en caso de "tentaciones", aunque sea un capricho pequeño de vez en cuando, no es una tragedia.

- Dormir las horas suficientes, aunque no lo parezca, dormir poco engorda, ya que apenas se produce una hormona que genera la sensación de saciedad, y como consecuencia aumento de peso.

- Utilizar platos pequeños nos dará la sensación de que hay más comida.

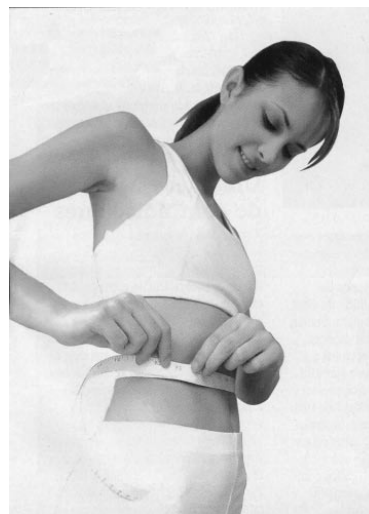
- Sustituir el azúcar por edulcorantes.

- Tener en la nevera solo alimentos "saludables", verduras, frutas, hortalizas,...

- Acudir al supermercado con el estómago lleno.

- Ir al baño todos los días, la eliminación de residuos ayuda a perder peso.

- No nos dejemos manipular por la televisión, sobre todo con las bebidas y comidas light bajas en calorías, sin colesterol, que se hacen de los productos con esta denominación, es más incluso podemos pensar que vamos a adelgazar, lo cierto es que



el "boom" de este tipo de alimentos está provocando confusión en el consumidor, pero hoy no voy a hablar de ellos, será en otro capítulo, cuando aborde el tema de los alimentos light.

Y para terminar, como es habitual, esta cita:

*El hombre se diferencia del animal, en que bebe sin sed, come sin hambre y ama sin tiempo.*

**José Ortega y Gaset.**