

Cinco errores que impiden adelgazar

Conviene tener en cuenta cuáles son los principales obstáculos que se deben superar con el fin de bajar de peso de manera saludable, duradera y eficaz

Solo 2 de cada 10 personas que intentan perder peso lo consiguen. Esta es una de las conclusiones más contundentes de un reciente informe de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO). El dato resulta más significativo aún cuando se constata que 75% de la población adulta ha intentado adelgazar en algún momento de su vida. Parece que algo falla para que los intentos de bajar de peso cosechen ese grado de fracaso.

Combatir la gordura no es algo nuevo. La novedad del siglo XXI es que, aunque todavía queda mucho por descubrir, se ha avanzado en enterrar falsos mitos, en exculpar a los alimentos y en denunciar recetas mágicas. Pero pese a ello hay aspectos que perviven: los mitos, la bondad o maldad de los nutrientes y las dietas milagrosas. Entre todo ello, un punto de partida muy importante es implicar al paciente en el tratamiento, acompañarle y ofrecerle información y herramientas para que el éxito sea suyo; algo que en la gran mayoría de las ocasiones, se reduce a cambiar hábitos.

Aprender a adelgazar es aprender a comer

Son muchas las personas que tienen una dilatada experiencia en dietas milagro, en asesoramientos inadecuados y en métodos que se promocionan en programas de la televisión, en revistas o que se descargan de cualquier portal de Internet. En contra de lo que se cree, este tipo de dietas no son inocuas. Este cúmulo de intentos fallidos provoca que cuando la perso-

na toma conciencia de que los atajos no valen, el tiempo de tratamiento se alarga. De ahí que cueste más perder la grasa que conlleva el sobrepeso y los problemas asociados a él, desde el síndrome metabólico hasta los trastornos cognitivos, trastornos del comportamiento alimentario y diversas enfermedades degenerativas.

Aprender a adelgazar es aprender a comer, y esto incluye dejar de cometer errores interiorizados, e incluso informaciones contradictorias y carentes de evidencia científica. Aunque son muchos, reconocerlos en una lista puede reducir la dificultad de combatirlos.

└ **Dar credibilidad a los mitos.** Conviene aclarar que los hidratos no engordan; el agua en la comida es sana; la fruta es necesaria y está cargada de vitaminas y no de calorías; los alimentos light no adelgazan; las vitaminas tampoco; el aceite de oliva es necesario; tomar durante un día solo líquidos, verduras o pescado no adelgaza, mucho menos el ayuno; los nervios no engordan y el metabolismo no es lento o rápido al antojo.

└ **Marcarse un tiempo fijo para perder kilos.** La recomendación de los organismos más acreditados es que la pérdida de peso ha de ser paulatina (entre 500 gramos y 1 kilo a la semana), con el objetivo de dar tiempo al organismo a reorganizarse desde el punto de vista metabólico y asegurar que sea un adelgazamiento consolidado, estable y duradero. Pero el objetivo no es cumplir con un número de "semanas de sacrificio" sino lograr un cambio de hábitos. La meta no es temporal, debe ser duradera.



└ **Pensar que perder peso y cambiar los hábitos no cuesta esfuerzo y es fácil.** Disminuir el exceso de grasa corporal pasa por la disciplina personal, por el orden en las comidas, por la voluntad de ponerse a caminar, a nadar o a andar en bicicleta y aprender a comer bien. Conviene tener presente que la ingesta desmesurada de alimentos de forma puntual y el descuido del ejercicio físico durante cuatro semanas son suficientes para que el aumento de peso y de grasa corporal perduren hasta dos años y medio después.

└ **Cuidar lo que se come y no cuidar lo que se siente.** Los hábitos sanos, el control y el dominio sobre lo que se compra y se come, así como el ejercicio, refuerzan la autoestima. Es una rueda que hace crecer el aprecio hacia uno mismo, lo que aporta bienestar emocional. Si se carece de ella, aparecen las crisis personales que inciden en los hábitos y provocan ansiedad.

└ **Es un error adelgazar por los demás.** Tanto si se trata de una persona adulta o de un niño, hay que encontrar la motivación en uno mismo. Conviene responder al "porqué", definir y visualizar en profundidad la razón que ha conducido a tomar la elección de adelgazar, de cambiar la manera de comer. No vale hacerlo por los demás, con el fin de no escuchar sus reproches o sus burlas o para buscar su aceptación o su aprobación. Incluso en los más jóvenes debe imperar la conciencia de que la decisión es propia, aunque se cuente con el apoyo de la familia, amigos, etc.



+ www.consumer.es

