

No es tan fácil como algunos lo pintan. Necesitarás disciplina, voluntad y, sobre todo, un control de la dieta.

Claves para adelgazar conservando la salud



Los regímenes milagrosos no dan resultado. Sólo una alimentación variada y equilibrada (rica en frutas, verduras...), que no aporte más calorías de las que gastamos, puede hacernos perder peso de una forma sana.

¿Es posible adelgazar sin necesidad de que necesitemos hacer una dieta? En muchos más casos de los que nos parece, querer adelgazar a toda costa es una tarea inútil que, además, conlleva el riesgo de afectar a la salud física y mental y, sobre todo, volver a engordar los kilos perdidos en cuanto se baja la guardia. La teoría es muy sencilla: cuando suministres a tu organismo menos calorías de las que necesita para su gasto energético, adelgazarás. Sin embargo, no siempre ocurre así, y existen múltiples razones que hacen que las dietas fracasen.

Una dieta para cada persona

Cada individuo tiene tendencia a equilibrarse en un determinado peso, su peso fisiológico. A la hora de comenzar un régimen es muy importante conocer los hábitos alimenticios y las necesidades concretas de cada uno. En primer lugar, no se deben pedir metas que el individuo no esté capacitado para conseguir sin sacrificios imposibles. La dieta tiene que ser lo menos frustrante posi-

ble. Así, de nada servirá suprimir la merienda a una persona que, durante años, está habituada a hacerla. Por otra parte, existen personas con una predisposición natural a ganar peso. Esto se debe a que el porcentaje de adipocitos o células que almacenan la gra-

sa es mayor en ellas y puede ser perjudicial para el peso. La edad es otro factor importante. Así, una dieta ideal para un adulto puede resultar insuficiente para un adolescente en pleno desarrollo. Además, cuando se es joven, los resultados son más rápidos y mejores, ya que el gasto calórico incluso en reposo (metabolismo basal) es mayor. Esta es la razón por la que con la edad se suelen ganar algunos kilos.

Un posible trastorno metabólico es otro factor importante a tener en cuenta a la hora de plantearse una dieta. Pueden haber alteraciones en la glándula tiroidea, encargada de controlar el metabolismo de las grasas, un exceso de insulina en el organismo; el abuso de esteroides (pre-

Hábitos en la alimentación

Si haces una dieta, por dietética que sea, y luego vuelves a tener los mismos hábitos alimenticios de antes, recuperarás los kilos que has perdido. Para evitarlo es necesario realizar una dieta de transición, en la que cada semana aumentes progresiva y lentamente el número de calorías ingeridas.

sentados, por ejemplo, en los anticonceptivos orales), el aumento natural de las hormonas femeninas, con el consiguiente aumento de peso durante épocas concretas como la pubertad o el embarazo y, por último, una lesión del hipotálamo, centro de estimulación de sensaciones como el hambre y la saciedad. □

Marta López Prieto

LA OPINIÓN DEL EXPERTO

"Acude al médico"



El doctor Gregorio Mariscal es endócrino.

«La obesidad es un síndrome y siempre hay algo detrás: un

desequilibrio fisiológico, una adaptación patológica... El especialista deberá estudiar cada caso concreto para detectar y tratar las causas de la obesidad, y sobre

todo, planificar los objetivos y los medios para conseguirlos. Siempre hay que escoger el momento ideal para comenzar una dieta concreta de adelgazamiento».

Próximas semanas
Últimos avances
para combatir el sida