

# Adelgazar

## ¿MISIÓN IMPOSIBLE?

**Si no logras convencerle para que adelgace contigo, debes evitar que la convivencia se transforme en tu "enemigo invisible" y boicotee tu decisión.**

**C**rees que tienes bajo control todos los factores que pueden sabotear tu régimen: sabes qué, cuánto y cómo debes comer para adelgazar; estás dispuesta a evitar que los conflictos, las tensiones y el aburrimiento te impulsen a comer emocionalmente; sabes que resistirás la tentación de picotear entre horas o de madrugada y que no bajarás la guardia al comer fuera, en las fiestas o las vacaciones. Pero existe un saboteador que no has tenido en cuenta y puede llegar a desbaratar tu decisión, voluntad y esfuerzos para comer menos y mejor: la actitud de tu pareja y la vida en común, que puede transformarse en un verdadero "enemigo en casa".

Para conseguir que tu pareja adelgace contigo y evitar que la convivencia implique una presión constante contra tu régimen, sigue los consejos de los expertos

### El enemigo en casa

"Una de cada diez mujeres que pasan por la consulta tiene dificultades para seguir su régimen, debido a la oposición activa o pasiva de su marido o pareja, que a veces no está de acuerdo con que su mujer adelgace porque la ve bien así como está", señala el médico especialista en nutrición Gregorio Mariscal Bueno.

"Aunque en algunos casos el desacuerdo es positivo, porque refuerza en la mujer su voluntad y decisión de adelgazar, al rebelarse contra su pareja, sobre todo si la oposición es explícita e insistente, la mayoría de las mujeres sucumbe con facilidad cuando su compañero la incita a incumplir el régimen", explica el nutricionista.

Según Mariscal Bueno, "la mayoría termina por ceder a la tentación de comer cuando su pareja le ofrece directamente, pone delante de sus ojos o ingiere en su presencia comidas que a ella le gustan pero no puede comer por su régimen, como chocolate, patatas fritas, filetes de carne grasa o cualquier otra delicia hipercalórica".

### NORMAS PARA DOS

Si convences a tu "media naranja" para que adelgace contigo, siguiendo un régimen diseñado por un

experto y los consejos que te damos a continuación, descubrirás que perder peso a dúo es más divertido...

> Al empezar a perder peso es importante animarse el uno al otro, comentando los progresos que se consiguen y lo bien que os sientan.

> Cuidado con las tentaciones. Si uno de los dos está a punto de caer, el otro debe estar atento para darle ánimos y ayudarlo a superarlo.

> Atención al reloj. Aunque puede resultar complicado, lo ideal es quedar para comer y cenar juntos a horarios fijos, siempre que sea posible; con esta costumbre venceréis el impulso de picotear entre horas.

> Relajarse o engordar. Los ejercicios de relajación evitan la ansiedad que produce el régimen.

> Más humor, menos kilos. Ponerse a dieta no equivale a tener que sufrir: si tomáis el régimen con buen humor, además de perder los kilos de más, os lo pasaréis en grande.

> Imaginación en vez de repetición. Utilizad la imaginación para romper la rutina: por ejemplo, que cada día uno prepare la comida o la cena, inventando un toque especial.

> Gimnasia a dúo. Si además de hacer dieta hacéis deporte juntos, quemaréis más calorías y estaréis con mejor ánimo para seguir adelante.

> Juntos a la balanza. Pesarse en presencia del otro es un buen acicate para seguir adelgazando: os "picaréis" mutuamente y la dieta será más eficaz. Pero sin obsesionarse: basta con pesarse una vez a la semana.

# en pareja:

**CÓMO**

**EVITAR**

**QUE**

**SU**

**PRESENCIA**

**SE**

**TRANSFORME**

**EN**

**CALORÍAS...**



## ¿SABÍAS QUE...?

... las personas que viven solas tienden a ingerir menos grasas y calorías que las que conviven con otros.

...el varón suele comer diferente a las mujeres, alimentándose en general con comidas más pesadas, abundantes y grasas.

...las mujeres que acostumbran restringir su alimentación tienen dificultades para mantenerse delgadas cuando pierden el control completo de lo que se pone sobre la mesa.

## COMPAÑÍAS QUE PESAN

A veces, la diferencia entre el éxito o el fracaso de tu régimen no radica en lo que comes, sino con quién comes. Un estudio de la Universidad Estatal de Georgia, Atlanta, en EE.UU., demostró que **una persona llega a consumir un 50 por ciento más de calorías y grasas si come acompañada que si lo hace sola**. Cuantas más personas comparten el desayuno, el almuerzo o la cena, más se come, y el deseo de comer aumenta aún más si los comensales que nos acompañan son familiares o amigos. ¿Por qué? Según los especialistas, la charla en la mesa hace que se atienda menos la señal de saciedad que nos envía el estómago, y observar cómo otros comen puede hacer que olvidemos la dieta. ¿Solución? En casa, retira las fuentes de la mesa para evitar servirse más raciones; si comes fuera, elige antes que los demás (evitarás tentarte con las elecciones ajenas), y pide que te retiren el plato cuando hayas concluido para no seguir picando mientras charlas.

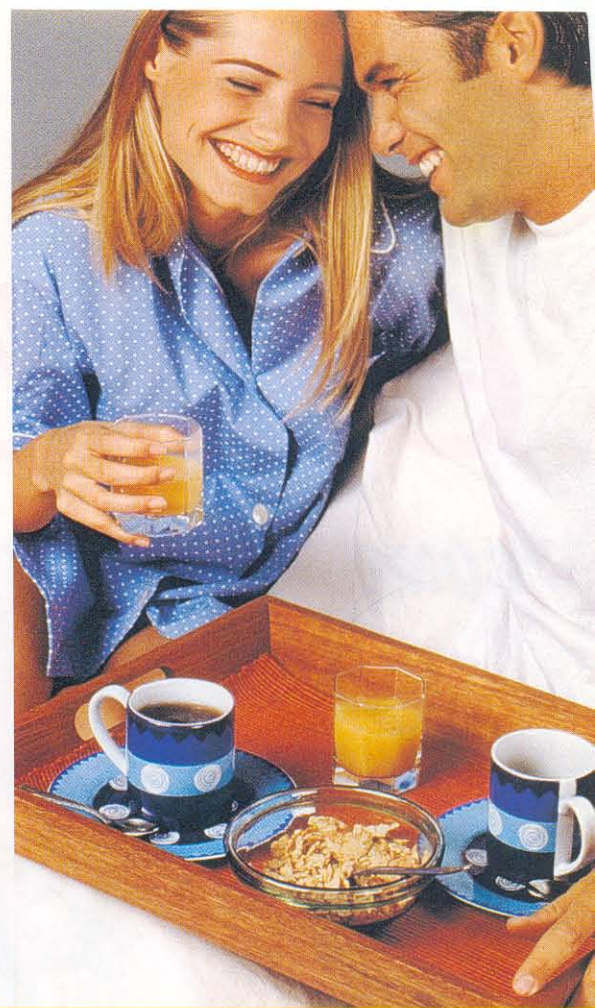
# dieta

## Negociar en vez de luchar

Cuando las costumbres alimenticias son diferentes o contrarias, no queda otra opción que ponerse firme y llegar a nuevos compromisos y acuerdos. Es el caso de la vegetariana que convive con un amante incondicional de las carnes "sabrosas" (y ricas en grasa), la cual,

tentada por el olor del pollo asado termina relegando sus propios platos de verduras y legumbres. La solución para esta defensora de la dieta verde consiste en pedir a su pareja que coma las carnes rojas fuera de casa, decirle que ciertas comidas "están prohibidas"

en el hogar o prepararle algunos platos vegetarios para demostrarle que pueden ser tan apetitosos como un buen filete. Aunque quizá no sea muy diplomático, es el primer paso para llegar más adelante a ciertos compromisos firmes de convivencia gastronómica.



## MITAD DE ESFUERZO

Es mucho más fácil comer de modo saludable y mantener una dieta baja en grasas y calorías si quienes te rodean también lo hacen. Intenta persuadir a tu pareja para adelgazar a dúo: el trabajo en equipo, que ha demostrado ser muy eficaz para objetivos como practicar un programa de gimnasia o dejar de fumar, brinda numerosas ventajas a la hora de adelgazar.

**Cuando uno de los dos desiste, el otro puede reforzarle y animarle,** y las felicitaciones mutuas pueden ser un importante estímulo. Además, si comes con moderación en lugar de devorar la comida, no sólo recuperarás la línea, sino también tiempo para conversar en la mesa.

**Si tu "media naranja" no cree en las comidas bajas en grasas, intenta comprar los comestibles y cocinar siempre que te sea posible. Así conseguirás un mayor control de lo que se pone en la mesa.**

## Mantén tus reservas

Abastécete de dulces, helados, postres y galletas bajas en calorías. Tener a mano estos "caprichos" es una excelente protección

contra el impulso de llevarte a la boca las golosinas letales y comidas saboteadoras de la dieta que tu pareja guarda y consume.

## Come menos que él

En promedio, el varón ingiere unas 2.800 calorías por día, mientras que la mujer come unas 1.800 calorías diarias (alrededor de un tercio menos), debido a sus diferentes necesidades y anatomía. Aunque tu pareja comparta contigo buena parte de los alimentos que consumes para adelgazar, si comes la misma cantidad de comida que él, terminarás por encoardar. no

importa la variedad o calidad de lo que te llevas a la boca. Si comes una tercera parte menos que lo que come tu pareja, tanto en casa como en el restaurante, sirviéndote menos o apartando el exceso de comida a un lado del plato, perderás en unos meses el peso extra adquirido por comer al mismo ritmo que tu "media naranja", y seguirás adelgazando.

## RECUÉRDALÉ SUS MICHELINES

¿Por qué ha de ser la mujer la única en preocuparse por la línea? Para "convencer" a tu pareja de que comparta este objetivo, exhibe en algún lugar clave de la casa (por ejemplo en el pasillo junto a la puerta de entrada, donde él las vea antes de ir al súper) algunas fotos en bañador del pasado verano donde quede patente que no eres la única con sobrepeso. El efecto es instantáneo: **cuando vaya al supermercado, tu pareja recortará automáticamente la cantidad de golosinas,** postres y alimentos calóricos que carga en el carrito de la compra.

## Lejos de la vista

Si tu pareja lleva a casa unos deliciosos pasteles, en teoría puedes elegir entre probarlos o no, pero lo cierto es que no los comerías si no estuvieran allí. Por eso, pide a tu pareja que esconda bien sus dulces y delicias hipercalóricas. Puede que algún día descubras sorprendida una caja de donuts junto a la aspiradora o una bolsa de galletas detrás de la lavadora,

pero la mayoría de las veces no tendrás ocasión de caer en la tentación porque no tendrás ni idea de dónde ha escondido él su comida basura, ni ganas ni tiempo para ponerte a buscarla, hasta olvidarte de que existe. A veces bastará con pedir a tu pareja que guarde su comida en un estante más o menos oculto, por ejemplo, en un armario bien alto.



## OPINA EL EXPERTO

**Dr. Gregorio Mariscal Bueno.**

*Médico experto en nutrición, obesidad y estética, director de la Clínica Mariscal Bueno.*

### “Hay tácticas eficaces contra el sabotaje”

El doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico nutricionista, director de la Clínica Mariscal Bueno de Nutrición y Estética, de Madrid, considera que "lo ideal para desactivar la oposición del otro es convencerle para adelgazar juntos, ya que si los dos están de acuerdo y trabajan en equipo, los resultados son mucho mejores".

■ **MEJOR A DÚO.** "En pareja se adelgaza más eficazmente, porque los dos se apoyan mutuamente o compiten el uno con el otro por bajar de peso. Además, se compran y cocinan las mismas comidas, evitando el descontrol y la presencia de platos peligrosos para la silueta y la salud, como los alimentos que incitan a picotear".

■ **HÁBITOS COMPARTIDOS.** "Adelgazar a dúo no es descabellado, porque, con frecuencia, si a ella le hace falta adelgazar, también lo necesita él, pues en la convivencia se tiende a homologar los hábitos alimentarios, la forma de cocinar y los tipos de alimentos, y se termina comiendo lo mismo en cantidades similares".

■ **CONSENSO.** "Si la pareja no participa, al menos hay que lograr que consienta o ayude al régimen, en vez de boicotarlo, para lo cual hay que hacerle ver lo bien que nos va a sentar una ligera pérdida de peso, al eliminar la fatiga, la falta de agilidad, la mala circulación, el dolor de rodillas y otros muchos trastornos".

■ **PROBLEMA, SOLUCIÓN.** "La forma más nociva de sabotaje es la pasiva, porque no se percibe como una oposición que hay que afrontar y superar como un reto; el argumento más eficaz para convencer a la pareja son los beneficios para la salud, que son muy objetivos, en vez de las bondades estéticas, que son muy subjetivas, porque nuestra pareja siempre tiende a vernos bien".

### Que no te regale calorías

Algunos hombres expresan su afecto cocinando platos abundantes para su mujer o llevándola a restaurantes con menús hipercalóricos; resistirse a sus deseos puede interpretarse como rechazar su amor. Cambiar esta idea y convencer a tu pareja de que opte por las comidas bajas en grasas y calorías puede demandar largas negociaciones y astucia. Para lograrlo, pierde peso de forma evidente y hazle notar que te sientes mejor si estás delgada; o con-

quista su paladar haciéndote con el control de la cocina durante algunas semanas para elaborar platos saludables y apetitosos, pero menos succulentos, para que descubra que también se puede vivir y disfrutar con las recetas bajas en grasas. Cuando tu pareja vea los beneficios de esta alimentación para la figura, el ánimo y la salud, estará más dispuesta a agregar el compromiso de una dieta saludable a sus normas de convivencia.

Omar R. Gonzebat

# CUERPO de MUJER

NUTRICIÓN • MEDICINA ESTÉTICA • LASER • L.P.I. • PSICOLOGÍA • ANALISIS

 **Clínica**  
**DOCTOR MARISCAL BUENO**  
*Nutrición y Estética Médica*

Avda. Ciudad de Barcelona, 206 - 1.º B  
28007 MADRID

Tel. Citas: 91 401 13 09

Tel. Personal: 607 40 67 70

[www.doctormariscal.com](http://www.doctormariscal.com)