

COSMOPOLITAN

FEBRERO 2003
3 € (only Spain)
Canarias 3,15 € (sin IVA)
Incluido transporte

**QUIÉN ESTÁ
(realmente)
GORDA**

¿Crees que tú?

**Pasa urgentemente
a la pág. 65**

Guapos

**Vota a quién
quieres ver**

desnudo

¿te atreves?

Trabajo

**Así se evitan
las enfermedades
laborales**

Salud

**¿Otra noche
sin dormir?**

¡Nunca más!

**¿Romance con
un casado...?**

**Piénsatelo
(al menos)
dos veces**

Amor

**Atenta a
estas**

5 amenazas

**Leticia
Dolera**

**Sube como
la espuma**

DR. GREGORIO MARISCAL BUENO

Nutrición y Medicina Estética.

PÁGINA
68, 69 y 70

Avd. Ciudad de Barcelona 206, 1º B.

28007 Madrid

Tf: 91/ 401-13-09.

Alemania 7,20 €
Francia 6,25 €
España 6,00 €
Grecia 6,00 €
Portugal 2,84 €
Italia 4,90 €

WWW.COSMOPOLITAN.ES





¿Gorda?

¡Ay!, esos 3 kilitos de más...

NO SOLO SON INEXPLICABLES E INESPERADOS. ADEMÁS, ESOS KILITOS DE MÁS NOS DESORIENTAN Y PREOCUPAN, PORQUE LLEGAN CUANDO MENOS LOS ESPERAMOS, Y COMO VIENEN, SE PUEDEN IR. PERO NO SIEMPRE SE CORRIGEN CON UNA DIETA ESPARTANA...

¿De dónde vienen? ¿Cómo nos los quitamos de encima? Expertos en nutrición, dietistas y endocrinólogos coinciden en señalar que hay diversos factores que determinan una variación de peso en la mujer. Tienen que ver con la edad, la dieta, la actividad que se desarrolla, los fármacos que se toman ¡y hasta con las estaciones del año! Conocer las causas de ese “efecto acordeón” puede servir para prevenirlo o tomarlo como lo que es: algo que viene y va.

¿Qué sobrepeso?

Antes de pensar que tenemos unos kilos de más, habría que determinar cuál sería nuestro peso adecuado. La palabra “ideal” queda fuera de lugar, ya que los expertos la han descartado hace tiempo. Rosa Ortiz de Zárate es Licenciada en Farmacia y Máster en Alimentación, Nutrición y Dietética por la Universidad de Nueva York. Lleva más de diez años trabajando en la materia y aconseja que antes de preocuparnos por nuestro peso, determinemos nuestro Índice de Masa Corporal (IMC).

Este sistema, impulsado en 1998 por los Institutos Nacionales de Salud de los EE UU, permite determinar el sobrepeso y la obesidad con mayor fiabilidad. Consiste en una ecuación fácil de realizar: se trata de dividir tu peso en kilogramos, por el cuadrado de tu estatura en metros. “Si el resultado está entre 20 y 24,9, el IMC es normal; si está entre 25 y 29,9, hay sobrepeso; y a partir de 30 se trata de diversos grados de obesidad”, apunta Ortiz de Zárate (ver la tabla de abajo).

Si perteneces al primer grupo, no tienes por qué preocuparte. “Hasta cinco kilos de más, no es motivo de alarma, pero a partir de ahí, sí, porque no es saludable tener sobrepeso”, agrega la experta.

¿La primavera engorda?

“Sin motivo aparente, en plena primavera, cuando empecé a probarme

bikinis y ropa sexy de cara al verano, comprobé que había ganado unos kilos. No muchos, tres o poco más, pero no entendía por qué. Me había cuidado durante el invierno y estaba segura de que en febrero pesaba menos.” El caso de Nuria, una estudiante de 24 años, no es excepcional y conviene dejarlo claro: en ocasiones, la primavera engorda. Como explica la doctora Paloma Tejero García, directora de la Clínica Nuestra Señora del Rosario de Toledo y responsable de la cadena de clínicas Mediestétic: “El cambio estacional afecta a algunas personas, especialmente en primavera. Es lo que se llama astenia primaveral, y quienes la padecen suelen sentirse más cansadas, faltas de energía y con

necesidad de consumir dulces”. ¿El motivo? La astenia provoca una disminución de la captación de serotonina, que actúa como transmisora de información entre el cerebro y los órganos, con lo que se provoca una confusión entre ellos: se come más porque el cuerpo “lo pide”, aunque no lo necesite en realidad.

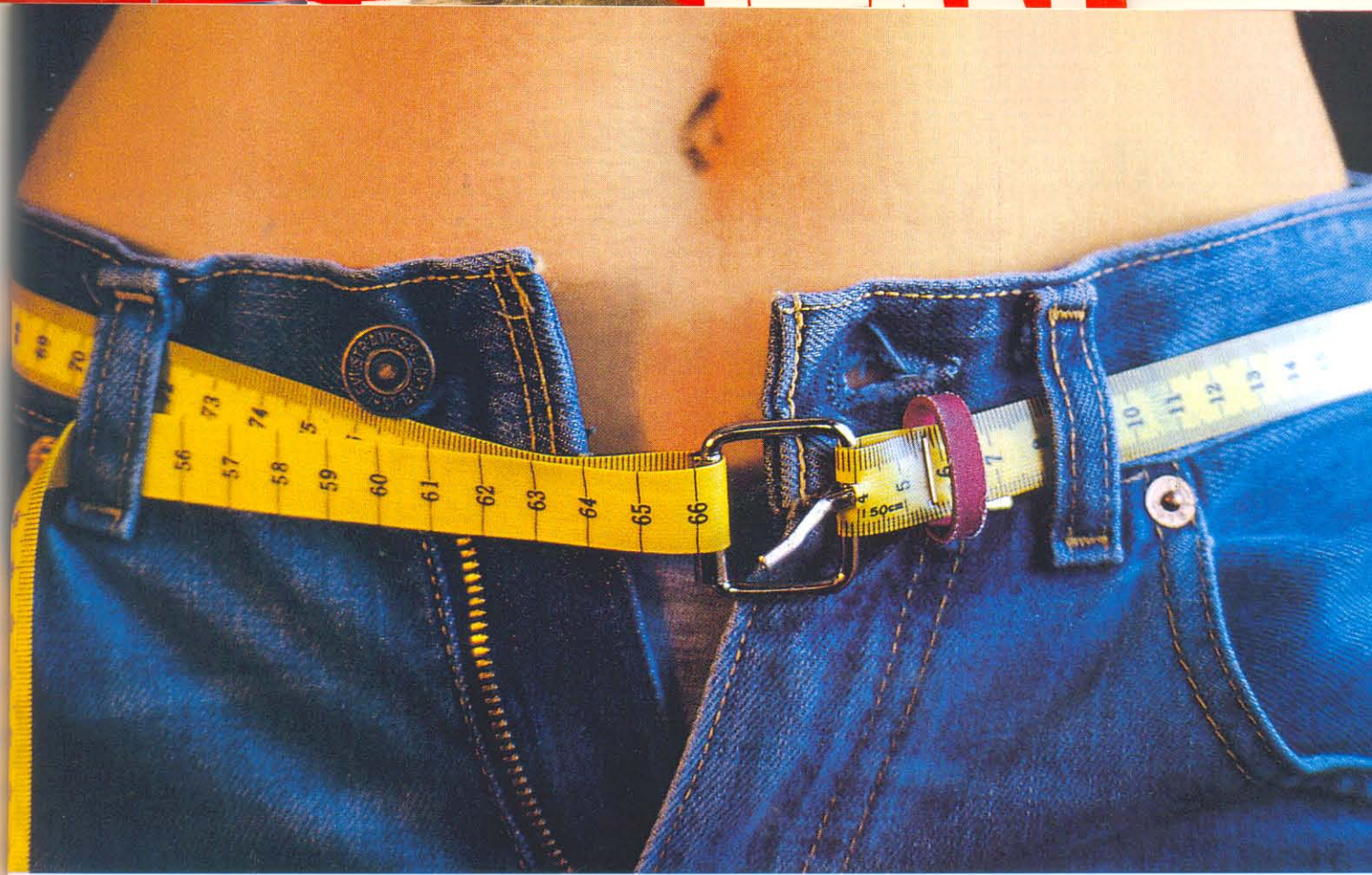
En ocasiones, basta con dar largos paseos y aceptar que es algo pasajero. En otras, apunta la doctora Tejero, “es necesario el apoyo con medicamentos”, pero siempre recomendados por el facultativo y bajo supervisión.

Antes y después de la regla

Sucede una vez al mes. Estamos incómodas, irritables y... ¿más gordas? En cierto modo, sí. El doctor Gregorio Mariscal Bueno lleva en el campo de la nutrición desde 1986 y afirma que, más que alarmarnos, conviene normalizar ese acontecimiento: “A lo largo del mes, la mujer sufre alteraciones del peso no relevantes, aunque hay algunas que llegan a ganar hasta cuatro kilos, pero no es lo más

Índice de Masa Corporal

$\frac{\text{Peso(kg)}}{\text{Estatura(m)}^2}$	$\left\{ \begin{array}{l} = 20 \text{ y } 24,9 \text{ Normal} \\ = 25 \text{ y } 29,9 \text{ Sobrepeso} \\ = 30 \text{ o más Obesidad} \end{array} \right.$



frecuente. Lo habitual es incrementar entre 800 gramos y un kilo, a causa de los cambios hormonales y el aumento del agua corporal”. El peso es superior durante los días previos y al inicio de la menstruación, y el exceso se pierde durante la regla. “Sin embargo, esto preocupa a muchas mujeres. Lo mejor es pesarse siempre en el mismo punto del ciclo, por ejemplo, tres días después de la menstruación, porque si se pesa en diferentes momentos, las variaciones pueden desorientar”, apunta el doctor.

La bendita/maldita píldora

Los anticonceptivos tienen mala fama en esto del peso: en cuanto anuncias que vas a comenzar a tomarlos, no falta la amiga que te vaticina un incremento del peso, como una condena. Y no es así, al menos no siempre. La doctora Paloma Tejero recurre a la experiencia: “Algunas mujeres no ganan nada y otras pierden peso; pero es cierto que para muchas puede suponer un aumento de dos o tres kilos, porque hay ciertas píldoras que provocan un aumento

del apetito”. La mítica retención de líquidos provocada por el anticonceptivo, “acusada” de esta variación, existe, pero tiene remedio. Como apunta la experta: “En la mayoría de los casos, todo consiste en que el anticonceptivo utilizado no es el más adecuado para el metabolismo de la paciente. Quien note esas variaciones, debe consultar a su ginecólogo, porque en el mercado hay una gran variedad de anticonceptivos, con diferentes dosis de hormonas, y es posible encontrar el más adecuado para cada mujer”.

Remedios y enfermedades

Las medicinas forman –casi– parte de nuestra dieta. Y lo mismo pueden engordar que adelgazar, sin que ésa sea la función por la que nos la recetan. Como apunta el doctor Mariscal Bueno: “Hay fármacos que pueden influir en el peso, por dos acciones diferentes, ya que algunos aumentan o disminuyen el apetito, y

Un cambio de forma de vida, de trabajo o de casa puede influir en nuestro peso porque aumenta o disminuye nuestra actividad física y el nivel de estrés y de nerviosismo

otros incrementan la cantidad de agua corporal. Algunos antidepresivos, como el Surpiride, aumentan el apetito, y otros, como la Floxetina, o la Paroxetina, lo hacen disminuir. Del mismo modo, algunos antimigrañosos de uso común despiertan el apetito del paciente y lo inducen a comer más. En cada caso, es el médico quien tiene que decidir, a partir del conocimiento de las características del paciente, al igual que con los anticonceptivos”.

Pero si algunos medicamentos influyen en el peso, también lo hacen enfermedades, como la diabetes. Según la variedad, el tratamiento puede favorecer que se suba o se baje de peso: “Hay un tipo de diabetes que precisa control con insulina y otra, como la de tipo 2, que no. En la primera, que suele aquejar a pacientes ▶

3 kilitos de más

- ▶ delgados, la administración de insulina, que es una hormona lipogénica, les hace engordar, mientras que en la otra variedad, que no suelen necesitar insulina, afecta en general a pacientes obesos que adelgazan con el tratamiento”, informa el doctor.

Vida nueva, peso nuevo

“Estaba feliz, porque el nuevo trabajo, además de estar mejor pagado, me dejaba más tiempo libre. Seguía comiendo lo mismo, mi vida no varió en nada, pero al cabo de dos meses me encontré con tres kilos de más y sin explicación”, recuerda Esperanza, de 27 años. Todo tiene su razón y su remedio. Cuando nos habituamos a un ritmo de vida, tendemos a “congelar” nuestros hábitos, a creer que lo que hacemos y cómo lo hacemos es algo permanente. Eso incluye nuestro peso. Y no es así. “Un cambio de actividad, por ejemplo de un trabajo más agitado a otro más sedentario, suele implicar menos gasto de calorías, aunque sigamos comiendo lo mismo”, apunta Tejero García. En su antiguo trabajo, Esperanza se pasaba el día de pie, yendo de un lado a

Cuando se inicia una dieta, el organismo registra que recibe menos comida y reacciona ralentizando los procesos metabólicos y gastando menos. Por eso cuesta más adelgazar

otro, mientras que en el nuevo, en una gran empresa que ocupaba varias plantas de un edificio, pasaba horas sentada en su mesa de despacho, sin moverse del sitio. “De ahí el incremento de peso, porque ya no quemaba lo que consumía. La solución es disminuir la ingesta paulatinamente, o aumentar la actividad con otras suplementarias, como andar más o apuntarse a un gimnasio”, indica la doctora.

Una “depre” así de gorda

Contra lo que solemos creer, las depresiones no son sinónimo de quedarse delgada como una rama. Como advierte la doctora Tejero, “aunque muchas mujeres que padecen una depresión no comen porque están sumidas en la tristeza, muchas otras compensan ese sentimiento a base de comida”. El estrés y la ansiedad también tienen su canción en este “acordeón” de nuestro peso, ya que, en una situación de gran nerviosismo, unas mujeres tienden a comer más, mientras que otras apenas prueban bocado. Los desequilibrios emocionales alteran nuestra relación con la comida y en ocasiones se paga la “ansiedad oral” comiendo para sentirnos gratificadas... hasta que nos pesamos...

¿Por un langostino de más?

Otro factor que influye, y más de lo que solemos creer, son las ocasiones especiales. Después de cuidarnos durante todo el año, cuando llegan las Navidades, o la primavera con las bodas de los amigos, olvidamos las precauciones y luego los profesionales de la dietética tienen trabajo extra. ¿Todo por un par de langostinos de más? Si sólo fuera eso... Paloma Tejero desvela el autoengaño: “En España, por tradición, todo lo celebramos ante una buena mesa. A mis

pacientes les propongo, por ejemplo, una dieta de Navidad que incluye días libres, porque no se trata de privarse de todo, sino de comer con cuidado. Si sabes

que vas a cometer un exceso, el día antes o el posterior, te cuidas para compensar”. Y el peligro está presente a lo largo del año entero: el cambio de ritmo que se impone en verano, por ejemplo, suele depararnos algún kilo de más, aunque el calor y el sol nos hagan creer lo contrario. Estar todo el día tumbada en la playa no quema las calorías de esas paellas monumentales que nos prodigamos...

Después del parto

Otro clásico: los kilitos de más que se nos instalan habitualmente después del embarazo. Según Tejero, la frustración en las mujeres suele originarse por la diferencia entre “la facilidad de perder los primeros kilos y la dificultad en deshacerse de los que faltan. Esto ocurre porque el organismo es un ordenador inteligente, que se da cuenta de que le llega menos comida de la habitual, y como consecuencia se estabiliza y gasta menos. Es como si al detectar la nueva situación sonara una alarma y se ralentizaran los procesos metabólicos, en un proceso lógico de supervivencia”. Por eso cuesta más deshacerse de ese “recuerdo” del embarazo y sólo se logra con una alimentación cuidada y saludable, acompañada de un ejercicio periódico y sostenido. Y nada de ansiedad, por favor. “La báscula no tiene que ser un factor de inquietud, ni hay por qué pesarse calculando el aumento o disminución de cada gramo —propone la doctora—. Y tampoco sirve pasar hambre todo el día para lanzarse vorazmente sobre la nevera al llegar a casa.”

La menopausia

Al fin una buena noticia: no es obligatorio engordar con la menopausia. Pero por desgracia, es frecuente, y como explica la doctora Tejero García, más por un estado anímico que por el proceso metabólico en sí: “Con los cambios hormonales se tiende a coger más peso del que se tenía, pero la mujer puede prevenirlo, porque sabe lo que va a ocurrir, y si hace ejercicio, camina, lleva una dieta equilibrada, puede evitarlo. Lo que no conviene hacer es aceptarlo y resignarse, porque si la mujer se abandona, sólo tendrá más complicaciones, entre las que no se descarta la ansiedad, la depresión... y un sobrepeso que le hará sentirse mal”. Según la experta, “cualquier edad es válida para cuidarse y buscar el peso correcto, que no es el que dicta la moda, sino el que sea saludable para el organismo”.

Elsa Rincón / Magnet