

# MANERAS SALUDABLES DE PERDER PESO

Cada año surgen nuevas dietas milagro que nos hacen olvidar los consejos de los especialistas médicos acerca del control del peso, prometiendo resultados visibles y una reducción de talla. Te damos otras alternativas para conseguir el mismo objetivo pero sin riesgo para tu salud.

**R**esulta sorprendente que alrededor del 40% de las personas que se ponen a régimen lo hagan de manera independiente, sin visitar a un especialista que les asesore sobre los pasos que deben seguir. Además, ¿sabías que muchas de las personas que caen en la tentación de las dietas milagro realmente no necesitan bajar de peso y lo hacen más preocupadas por cuestiones estéticas que por un problema de salud? Antes de decantarte por una de estas fórmulas, te aconsejamos que te pares a pensar en sus consecuencias y en la dificultad de mantenerlas a largo plazo por el aburrimiento que suelen implicar. ¿No prefieres comer todo tipo de alimentos y adelgazar sin sacrificar tu salud?

## ¡Ponte en marcha!

La ganancia de peso puede ser la consecuencia de un aumento en las calorías que se ingieren, una disminución de las que se queman o de ambas cosas a la vez. Por eso,

a pesar de que cuando empezamos a sentir la necesidad de perder kilos centramos todas nuestras fuerzas en comer menos, los expertos recomiendan acompañar la dieta de unos hábitos alejados del sedentarismo.

Frente a la pérdida de agua y glucógeno que favorecen las dietas milagro y que tanto mal puede causar para tu salud, la actividad física activará el metabolismo y te ayudará a quemar los depósitos de grasa corporal.

Entre tres y cinco sesiones a la semana de ejercicio aeróbico serán suficientes para ello: camina, monta en bicicleta, practica el tenis o apúntate a bailes de salón... ¡Son muchas las maneras de pasar un buen rato al tiempo que ganas salud! Recuerda que a partir de los 30 minutos de ejercicio, tu cuerpo empieza a quemar grasa.

## ¿Por qué pedir ayuda médica?

Las prisas por conseguir unos rápidos resultados que salten a la vista hacen que la mayor parte de las personas que hacen régimen

Endocrino y paciente deben trabajar juntos para averiguar cuál es la solución más cómoda y con mejores resultados para que se produzca la pérdida de kilos.

pasen por alto el consejo de un especialista y prefieran seguir dietas milagrosas.

No obstante, nadie como un endocrino para valorar cuál es el estado nutricional de la persona, su sobrepeso y la urgencia de un tratamiento que le ayude a desprenderse de los kilos de más. Una vez que se hayan estudiado estos parámetros, ambos se pondrán manos a la obra para elaborar y trabajar en la mejor solución, atendiendo siempre a las necesidades personales del paciente y modificando sus hábitos alimenticios cuando es necesario.

## Claves para adelgazar de manera segura

► **Antes de ir a la compra**, planifica con tiempo qué alimentos necesitas y en qué cantidad. Cuando ya estés en el supermercado, lee la información nutricional que aparece en el etiquetado y elige las opciones más nutritivas y seguras. Un consejo: no salgas a comprar con hambre, ya que probablemente te llevarás más de lo que realmente necesitas.

► **Saltarse alguna comida puede volverse en tu contra** y hacer que te sientas más hambrienta en la siguiente y comas más. Recuerda comer pequeñas cantidades entre cuatro y seis veces al día.

► **Quítate de la cabeza la idea de que hay alimentos muy buenos y otros muy malos**. Una dieta equilibrada necesita que haya variedad de nutrientes y no existe un solo alimento que te pueda proporcionar todos los que tu organismo necesita.

► **Vigila el volumen de tus comidas**: no te sirvas dos veces el mismo plato y procura que sean las verduras las que ocupen la mayor parte del mismo.



## Día Nacional de la Nutrición

Para advertir a la población de los riesgos de una mala alimentación basada en dietas milagro y animar a aquellas personas que realmente necesiten adelgazar a consultar a los especialistas en nutrición con formación específica en la materia, la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD) celebrará el día 28 de Mayo la séptima edición del Día Nacional de la Nutrición. En palabras de J. Alfredo Martínez Hernández (Presidente de la FESNAD), las actividades que se llevarán a cabo para ello girarán en torno a "combatir con todos los argumentos científicos de los que disponemos la falsa creencia de las dietas milagro".

► **Empieza el día con un buen desayuno** que te aporte la energía que necesitas y terminalo con una cena ligera y fácil de digerir. Las verduras, sopas, pescados o lácteos te ayudarán a irte a la cama sin sentirte pesada.

► **Cuando vayas a comer carne**, opta por prepararla con menos aceite: a la plancha, a la parrilla o al horno.

► **Bebe cada día alrededor de un litro y medio de agua.** ●

