

{ Salud

Mentiras y gordas

Desmontamos seis "reglas de oro" de las dietas que, en realidad, podrían estar sabotando todos tus esfuerzos para perder peso. ¡Que no te engañen!

Por Alicia Román

¿Beber agua = perder peso?
Este consejo está solo medio lleno... de verdad.

Si has probado todos y cada uno de los trucos de todos y cada uno de los libros de dietas que existen y la grasa aún se agarra a ti como un koala, resulta fácil pensar que no estás hecha para los vaqueros ajustados. Pero, como pasa con muchos alimentos dietéticos, los consejos para perder peso no siempre son aptos para el consumo. Estudios recientes han descubierto que algunas técnicas *comegrasas* muy populares no tienen ningún respaldo científico. Y eso explica por qué muchas mujeres que siguen estos métodos acaban tirando la toalla en vez de acercarse a sus metas. Pero no te sientas mal. Incluso nosotras hemos caído en algunas de estas trampas. Y aunque estamos a favor de cualquier dieta (¡saludable!) que te vaya bien, echa un ojo a estas estrategias que pueden estar frustrando tus intentos de bajar puntos en la báscula.

La mentira

Deberías tomártelo con calma.

Realidad

Sí, perder peso con rapidez puede llevarte al terrorífico efecto yoyó. Pero tampoco hace falta que tu dieta se arrastre a la tan publicitada velocidad de un kilo por mes. Ni siquiera tiene que ir al mismo paso todo el tiempo, según la doctora Rosamaría Espinosa, experta en nutrición y dietética, responsable del centro Menja SA de Barcelona y miembro de Top Doctors. "En fisiología, dos y dos nunca son cuatro, y los procesos que intervienen en el peso son muy complejos, por lo que nunca habrá dos semanas iguales". Siempre que sigas un método sensato, no pasa nada si pierdes dos kilos en una semana y solo 200 gramos la siguiente. Primicia para las velocistas dietéticas: las investigaciones demuestran, incluso, que trabajar con una fecha límite (una apretada, claro) puede aumentar tu motivación. Cuando se encomendó a personas con sobrepeso la tarea de perder el 15% de su masa corporal en 12 o en 36 semanas, el 80% de las personas que tenían menos tiempo para hacerlo lo consiguió. ¡Y solo el 50% de los que se lo podían tomar con más calma!

Más rápido no siempre es mejor, pero marcarse una meta a la hora de perder kilos es eficaz.

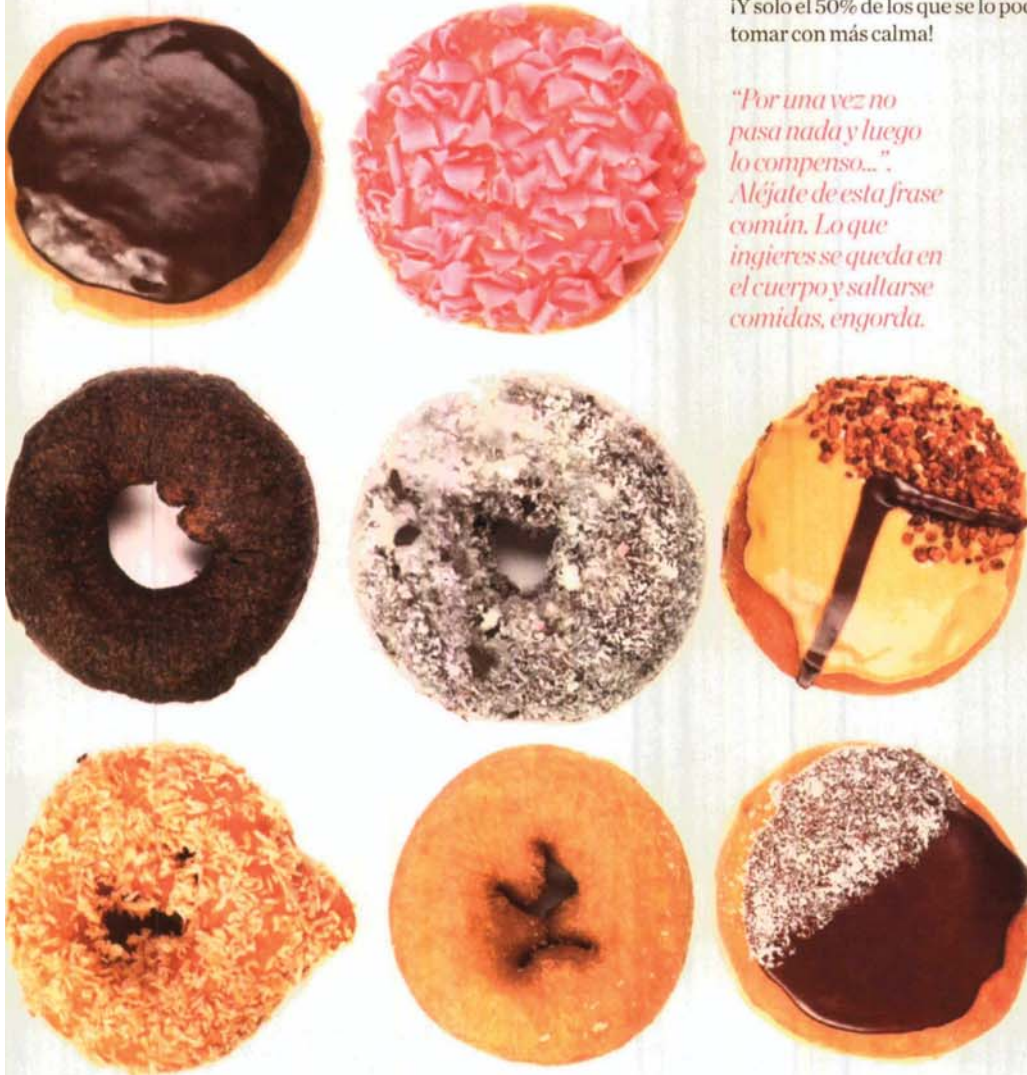
"Por una vez no pasa nada y luego lo compenso...". Aléjate de esta frase común. Lo que ingieres se queda en el cuerpo y saltarse comidas, engorda.

La mentira

Si bebes mucha agua, comerás menos.

Realidad

Cuanta más H₂O haya en tu estómago, menos espacio quedará para la zampa... ¿no? No, exactamente, dice Rosamaría Espinosa: "Las funciones del agua nada tienen que ver con el mantenimiento del peso. La saciedad está regulada por procesos hormonales y de niveles de glucosa en sangre y de grasa en los adipocitos (las células del tejido graso)". Es decir, el agua no activa tus sensores de saciedad del mismo modo que la comida e, incluso si lo hiciera, lo orinas todo rápidamente. "Para saciar nuestro apetito lo ideal es que llevemos a cabo una dieta rica en alimentos con fibra; es decir, en la que estén incluidos los cereales integrales, las frutas, las verduras y las legumbres", aconseja Nekane Ullán, nutricionista de Dietox. Una manzana antes del almuerzo puede ayudarte a reducir la ingesta de calorías hasta en un 20%.



La mentira

Subirte cada día a la báscula es contraproducente.

Realidad

Puede parecer obsesivo, pero resulta efectivo. Un estudio de 2013, realizado por las universidades de Minnesota y Cornell (EE.UU.), descubrió que las personas que se pesan cada día pierden casi el cuádruple de masa corporal que aquellos que lo hacen de manera aleatoria. Otra investigación, publicada en el *American Journal of Preventive Medicine*, reveló que enfrentarse cada día a la báscula se asocia con más fuerza de voluntad y mayor

satisfacción con el propio cuerpo. Un vistazo diario a esas cifras puede ser un baño de realidad muy necesario; y ver cómo van al alza, un incentivo para mover el trasero (y reducirlo). Eso sí, cuidado con pasarse. "Plantear el peso como el objetivo es un error que no consigue adherencia ni cambios de hábitos, sino frustración y estrés", dice la doctora Espinosa. "Debemos centrar nuestras energías en cambiar nuestros hábitos, aprender a escuchar nuestra sensación de hambre y mejorar nuestra relación con la comida. El peso es una consecuencia de todo eso", concluye.

La mentira

Calorías, cuantas menos mejor.

Realidad

Es verdad que necesitas ingerir menos cantidad para bajar cintura. Pero una de las razones por las que nos quedamos estancadas en nuestro peso es que comer muy poco hace que ese horno quemacalorías que llamamos metabolismo empiece a funcionar más despacio. Y las punzadas de hambre pueden interferir con el proceso que transforma grasa blanca (la malsana, la que agudiza tu riesgo coronario) en grasa marrón (la beneficiosa, que sí te ayuda a fulminar calorías), según revela un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de Yale (EE.UU.). Así que asegúrate de ingerir, por lo menos,

1.200 calorías diarias y nunca te saltes comidas. Hacerlo puede afectar también a tus niveles de glucosa y convertir tu apetito en una furiosa montaña rusa que, en última instancia, te llevará a comer de más.

Vigilar tu peso a diario es motivador si has cambiado de hábitos y si no resulta obsesivo.

La mentira

Hay que ponerse metas razonables.

Realidad

Convencerte de que puedes machacarte hasta conseguir los abdominales de Beyoncé parece una vía rápida... hacia la decepción (a menos que, como a Bey, te paguen por ir al gimnasio). Pero hacer castillos en el aire puede ayudarte a cumplir tus sueños con más eficiencia. Un estudio sobre la obesidad descubrió que las metas elevadas y poco realistas, como disminuir el 30% de tu masa corporal, estaban asociadas a una pérdida de peso mayor (y nada de angustia psicológica!) 18 meses después. Otras investigaciones sugieren que centrarte solo en pequeñas victorias te impide lanzarte a conquistar otras más grandes, porque en cuanto llegas a tu primer hito (¡esos primeros cinco!), te sientes como si ya hubieras logrado tus objetivos. Recuerda, eso sí, que llevas el motor del cambio en tu interior. "Lo más importante es buscar una motivación personal que tengamos presente en cada momento. Sobre todo, en los momentos de debilidad, como esos pequeños antojos que pueden echar por tierra todo lo que hayamos conseguido", señala la doctora Ullán. ■

A tu cerebro 'le ponen' las gominolas

Los caramelos, las patatas fritas y la comida basura te estropean el cerebro tanto como la silueta, según sugiere un reciente estudio publicado en el diario *Nature Neuroscience*. Después de dos semanas alimentadas con ingredientes "humanos" procesados, un grupo de ratas empezó a responder peor a las señales de saciedad que les mandaba su cerebro. Y reaccionaban más al *fast food*, incluso después de haber vuelto a su dieta sana habitual. Conclusión: un festival de mala comida puede cambiar el cableado de tu cerebro y hacer que babeas por comida basura... incluso cuando estás llena.



La mentira

Las frutas y verduras son sagradas.

Realidad

Los productos de la huerta brillan con un halo saludable (y parece que no pueden hacernos ningún mal). Pero el *American Journal of Clinical Nutrition* descubrió que, aunque comer más verde puede incrementar los nutrientes de tu dieta, no tiene impacto en tu peso. ¡Ojo! Esto no es excusa para darles la patada al pomelo y al brócoli. La clave está en fijarte en la clase de frutas y verduras que comes y en el tamaño de las raciones. Las ensaladas que sirven en algunos restaurantes, por ejemplo, llegan a las 1.000 calorías. ¡Más que un plato de espagueti carbonara!

Si quieres adelgazar, toma con moderación las frutas que tienen más azúcar, como las uvas, el plátano, el melón, la chirimoya...