

Diagnóstico sobre planes de adelgazamiento: ¿El tuyo es saludable y seguro?

Publicado el: 28-06-2018

¿Deseas adelgazar unos kilitos antes de esa cita tan importante del viernes? ¿Sientes la necesidad de bajar de peso para potenciar tu desempeño atlético? Muchas personas buscan métodos rápidos o fáciles para adelgazar en algún momento de sus vidas. Y hay cientos de dietas disponibles y atrayentes. Sin embargo, antes de optar por una dieta sólo a base de jugos o sin carbohidratos, continúa leyendo para averiguar exactamente cómo te benefician, o perjudican, estas dietas.

¿Cuáles son los planes de adelgazamiento populares y cuál es su eficacia?

Los planes de adelgazamiento comerciales se clasifican típicamente en dos categorías: aquéllos que reducen drásticamente el consumo de calorías o hacen que la persona que está a dieta sólo pueda comer ciertos alimentos y aquéllos que requieren el consumo de suplementos dietéticos. Por lo general, los suplementos dietéticos son pastillas, pero algunas veces incluyen alimentos en barra o bebidas especiales.

La mayoría de las dietas populares actualmente en el mercado se basa en la tendencia natural de una persona a querer adelgazar rápidamente. Se aprovechan del deseo de obtener resultados inmediatos y esto fue lo que le sucedió a Jamie, de 16 años, quien hizo una dieta de 5 días a base de jugos. Aunque Jamie bajó de peso como quería, una semana después la balanza le reveló que había recuperado su peso anterior.

Es muy común que las personas recuperen rápidamente el peso que pierden luego de unos días de hacer una dieta altamente restrictiva. El Dr. Steven Dowshen, un experto en hormonas y el sistema endocrino, explica el motivo: "Lo primero que hay que saber sobre las dietas de adelgazamiento inmediato es que nuestros organismos simplemente no están diseñados para adelgazar rápidamente". De hecho, los médicos dicen que es prácticamente imposible que un adolescente o adulto sano y normalmente activo adelgace más de aproximadamente 1.400 gramos (3 libras) de grasa verdadera por semana, incluso si hace una dieta de hambre.

Entonces, ¿por qué tu balanza revela lo contrario? El Dr. Dowshen dice que "el ardid en el cual se basan las dietas con bajo contenido calórico es la reacción natural de tu organismo de eliminar agua cuando sigues una dieta en la que casi no comes nada". Esto significa, que la mayor parte, por no decir todo, del peso que adelgazaras durante los primeros días de estas dietas es agua y no grasa. Es posible que te sientas más delgado, pero no lo aparentarás y probablemente recuperarás tu peso anterior una vez que comiences a comer normalmente. El Dr. Dowshen explica que "lo que estas dietas no te dicen es que tu organismo absorberá nuevamente como una esponja el agua que perdiste cuando vuelvas a consumir más calorías".

Perder el peso del agua es también la clave para el adelgazamiento inmediato que ofrecen las pastillas para adelgazar disponibles en el mercado. Muchas de estas pastillas contienen laxantes o diuréticos, que son ingredientes que fuerzan al organismo de una persona a eliminar más agua. Otras pastillas para adelgazar se basan en ingredientes que afirman que aceleran el metabolismo de una persona (el proceso mediante el cual el organismo convierte los alimentos en energía y

almacena en forma de grasa las calorías no utilizadas), eliminan el apetito, o bloquean la absorción de grasas, azúcares, o carbohidratos.

¿Estas clases de suplementos realmente logran lo que prometen?

Lamentablemente, por lo general, no se cuenta con estudios científicos confiables que respalden las afirmaciones del fabricante del producto. Además, se desconocen muchos aspectos acerca de las sustancias utilizadas en los suplementos dietéticos, por lo cual, los nutricionistas y los médicos los consideran peligrosos. Lo que los estudios de investigación sí demuestran es que la mayoría de las personas que prueba alguna de estas dietas "muy estrictas" recupera, en unas pocas semanas o unos pocos meses, todo el peso que adelgazó.

¿Estas dietas ponen en peligro tu salud?

Afortunadamente, muy pocas personas siguen una dieta altamente restrictiva durante largos períodos de tiempo y la mayoría deja de hacerlas luego de unos pocos días. Pero, ¿qué pasa si sigues haciendo dietas sumamente bajas en calorías o tomando suplementos para adelgazar? Ahí es cuando la situación se puede tornar un poco alarmante.

Reducir radicalmente la cantidad de calorías te puede hacer sentir cansado, nervioso y malhumorado. Por lo general, estos síntomas desaparecen cuando retomas los hábitos alimentarios saludables, pero, a largo plazo, una dieta altamente restrictiva puede provocar otros trastornos de la salud. Es posible que se te caiga un poco el cabello, que tus uñas se vuelvan quebradizas, que te aparezcan ojeras y que los músculos reduzcan su tamaño y se debiliten. En ocasiones, seguir una dieta altamente restrictiva durante un largo período de tiempo puede provocar daños permanentes en tu organismo, particularmente al corazón y los riñones. Seguir dietas extremas a largo plazo o un patrón de dietas extremas seguido de grandes comilonas son indicios de que la persona podría tener un trastorno del apetito.

Reducir drásticamente el consumo de alimentos le quita al cuerpo la oportunidad de recibir las vitaminas, los minerales y la fibra que necesita para mantenerse sano y saludable. Por ejemplo, si una dieta exige que elimines todos los productos lácteos, estás eliminando además una valiosa fuente de calcio. A largo plazo, la falta de calcio aumenta el riesgo de que una persona tenga osteoporosis, un trastorno en el que los huesos se vuelven quebradizos y más propensos a sufrir lesiones a medida que la persona envejece. Algunas dietas, como las que suprimen las carnes rojas, pueden provocar una falta de hierro en el organismo de la persona que está a dieta, lo cual puede causar anemia, especialmente en las chicas adolescentes. Además, tratar de reemplazar los alimentos que estás eliminando por pastillas vitamínicas es una mala idea. Los alimentos como las frutas y verduras contienen mucho más que sólo vitaminas y minerales; son una de las mejores fuentes de fibra, que puede ayudar a prevenir enfermedades.

Limitar el consumo de alimentos por un largo período de tiempo durante la adolescencia puede atrofiar el desarrollo de una persona. Además, hacer dietas restrictivas durante mucho tiempo puede retrasar algunos de los cambios relacionados con la pubertad, como el desarrollo de los senos en las mujeres y de la masa muscular en los varones. Otro efecto secundario de las dietas restrictivas en las chicas adolescentes es tener menstruaciones irregulares o incluso no tenerlas en absoluto. Otro efecto de

las dietas bajas en calorías es una disminución en el gasto energético en reposo, o la cantidad de calorías que una persona quema mientras no realiza actividades físicas. Una de las razones por la cual el "metabolismo es más lento" es que las personas que hacen dietas restrictivas a menudo pierden masa muscular y los músculos queman más calorías que grasa, incluso cuando una

persona está descansando. Esto hace que seguir adelgazando sea aún más difícil y aumentar de peso, más fácil.

¿Cuáles son los efectos a largo plazo de tomar pastillas para adelgazar?

Los ingredientes más comunes que contienen las pastillas para adelgazar incluyen, cafeína, alcohol, 5-hidroxitriptófano (5-HTP), cromo (o picolinato de cromo), fentermina y vanadio. Estos ingredientes podrían encerrar riesgos para la salud de ciertas personas. La efedrina (también conocida como efedra o ma huang), un ingrediente de muchos suplementos para dietas y deportistas durante el final de la década del noventa y el comienzo del siglo 21, estuvo asociada con problemas de corazón y es posible que haya contribuido a la muerte de al menos un atleta profesional. La Food and Drug Administration (FDA) [Administración de Fármacos y Alimentos] de los Estados Unidos determinó que los riesgos para la salud asociados con la efedra eran demasiados y prohibió el uso de la sustancia en diciembre de 2003.

Si tienes algún problema de salud o tomas algún medicamento, consulta siempre a tu médico antes de tomar suplementos para adelgazar ya que los ingredientes de algunos suplementos podrían interactuar con ciertos fármacos. Por ejemplo, el 5-HTP podría provocar efectos secundarios en personas que toman ciertos antidepresivos.

Incluso los ingredientes que parecen ser una parte normal de tu dieta pueden representar un riesgo cuando se emplean en las pastillas para adelgazar u otros estimulantes. Por ejemplo, la pastilla para adelgazar promedio elaborada con cafeína contiene la misma cantidad de cafeína que 6 tazas de café. ¡Imagínate cuán despabilado te sentirías si tomaras dos o tres de estas pastillas todos los días! Los efectos secundarios relacionados con este tipo de productos incluyen: frecuencia cardíaca acelerada, presión arterial elevada, mareos, insomnio, convulsiones e incluso adicción.

Además, es importante que sepas que la mayoría de los suplementos dietéticos no han sido probados en adolescentes. Esto no sólo significa que es posible que las dosis recomendadas sean incorrectas, sino también que tomar ciertos suplementos podría encerrar riesgos desconocidos para los adolescentes.

¿Cómo puedes hacer para no recuperar el peso adelgazado?

Independientemente de las preocupaciones acerca de la eficacia y seguridad de las dietas restrictivas, no recuperar el peso adelgazado por un largo período de tiempo debería ser el objetivo principal de cualquier persona que quiera bajar de peso y esto, en primer lugar, puede resultar un desafío aún mayor que adelgazar. Si una persona adelgaza, es mucho más probable que logre mantener un peso más bajo si cambia sus hábitos a fin de reducir la cantidad total de calorías que consume y al mismo tiempo aumenta la cantidad de calorías que quema, haciendo ejercicio físico. Hacer ejercicio no sólo ayuda a quemar calorías, sino también a fortalecer los músculos. Cuanto más músculo tienes, más eficazmente funciona tu organismo para quemar calorías, incluso cuando no estás haciendo ejercicio. Sin embargo, no tienes que transformar el gimnasio en una obsesión: sacar a pasear al perro, ir en bicicleta a la escuela y hacer otras actividades que aumenten tu nivel diario de actividad física pueden dar notables resultados.

Los estudios confirman que una de las razones por las que las personas hacen menos ejercicio hoy en día se debe a un aumento en el "tiempo frente a una pantalla"; es decir, la cantidad de tiempo que dedican a la televisión, la computadora o los videojuegos. La Academia Estadounidense de Pediatría (American Academy of Pediatrics) recomienda limitar la cantidad de tiempo frente a una pantalla a 1 hora por día. Por ejemplo, al pasear con tus amigos por el centro

comercial en lugar de charlar con ellos a través de la computadora, haces más ejercicio.

Una encuesta sobre salud y nutrición realizada por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention) demuestra que los tamaños de las porciones para niños y adultos han aumentado durante los últimos 10 años lo cual ha contribuido a la obesidad. Si eliges la porción más grande de papas fritas o si siempre pides el baño extra de chocolate caliente para tu helado, probablemente estás consumiendo más calorías que las que tu cuerpo necesita. Otro factor dietético clave respecto al aumento de peso en la actualidad es el mayor consumo de bebidas saborizadas, como las gaseosas, los jugos endulzados y las bebidas para deportistas. Algunas personas tienen un diario para anotar las comidas y bebidas que consumen y poder hacer un seguimiento. Anotar todo lo que consumes en un diario todos los días podría ser útil para identificar las comidas ocultas que contribuyen a un aumento de peso indeseado, como por ejemplo, la golosina que comes en el recreo entre el tercer y el cuarto período de clase.

La mejor manera de diseñar un plan de adelgazamiento adecuado para ti es consultando a tu médico o a un nutricionista diplomado. Durante tu visita, el médico o el nutricionista te pueden preguntar qué tipo de alimentos comes, cuántos kilos quieres adelgazar y los motivos por los cuales quieres adelgazar. También te ayudarán a determinar aproximadamente cuál debería ser tu peso basándose en tu estatura y otros factores y te sugerirán un plan de adelgazamiento saludable que responda a tus necesidades. (Los nutricionistas afirman que la mayoría de los chicos y chicas consideran que los planes de adelgazamiento que tienen en cuenta sus actividades diarias y comidas preferidas son más fáciles de seguir.) El plan de alimentación debe incluir suficientes calorías por día como para mantener tu organismo funcionando y desarrollándose adecuadamente. Y aunque estés reduciendo la cantidad de calorías para poder adelgazar, tu organismo aún necesita recibir la misma cantidad de nutrientes para conservarse sano y saludable.

Mantenerse activo es un aspecto importante para no recuperar el peso que has logrado adelgazar. Si alcanzaste tu objetivo de adelgazar comiendo una variedad de alimentos en porciones más pequeñas y ejercitando con regularidad, lo más probable es que sigas un estilo de vida más saludable y mantengas tu peso a largo plazo.

Se dicen muchas cosas acerca de las dietas. El Dr. Neil Izenberg, un experto en medicina para adolescentes y en medios de comunicación, dice: "Las dietas de moda venden libros y revistas y por cierto van a incluir mucha información acerca de la nueva dieta popular del momento". No obstante, el Dr. Izenberg agrega que "el enfoque comprobado y cierto de reducir la cantidad de calorías y aumentar el nivel de actividad física es aún la mejor manera de adelgazar y mantenerse en forma".

Fuente: <https://netsaluti.com>