

Para adelgazar no hay que hacer dieta, hay que vivir mejor

Publicado el: 07-10-2019

Muchos son esclavos de las dietas. Piensan a todas horas en qué hacer para quitarse "esos kilos de más", que muchas veces son más una obsesión poco sana que otra cosa. La dieta de la manzana, la dieta de la sopa, la peligrosa dieta de la clínica Mayo... intentan encontrar un milagro que les ayude a sentirse mejor y, lo que no saben, es que tal vez no enfocan su esfuerzo en la dirección correcta.

La nutricionista Magda Carlas lo tiene muy claro: aprender a **vivir de manera saludable** prevalece sobre cualquier dieta. En su nuevo libro "La dieta puede esperar", Carlas aborda este tema y acentúa una consigna, esa de que "una pequeña revisión dietética" puede cambiarnos la vida.

¿Qué debemos hacer para adelgazar sin dietas?

Lo más efectivo es revisar nuestros hábitos dietéticos de cada día, hacer análisis de cómo comemos y con quién comemos. No es tanto hacer una dieta, sino ser conscientes de cómo nos aproximamos a la comida.

¿Algún ejemplo concreto que podamos aplicarnos?

¡Claro! Es importante no comer deprisa, en un ambiente cómodo y con gente con la que estemos a gusto. También es esencial revisar el volumen de comida que tomamos, porque puede ser sana, pero demasiada cantidad. Asimismo revisar cómo condimentamos la comida, ver si consumimos refrescos en exceso, o si picoteamos demasiado... todo esto son hábitos fundamentales y que debemos cuidar.

Parece que lo debemos hacer es encontrar un equilibrio...

Eso es, hay que encontrar un equilibrio entre lo que necesitamos nosotros, según nuestra edad, peso, forma física y gustos, y lo que comemos. También hay que encontrar un equilibrio entre lo que nos gustaría que fuera nuestro cuerpo, por estética y por nuestro peso, y lo que realmente podemos ser. Es importante perder peso cuando se identifica, pero no debemos obsesionarnos.

Entonces, ¿nuestro pensamiento y percepción tienen importancia en cómo comemos?

Debemos tener en cuenta lo que compramos y lo que elegimos. Es tan importante cómo lo es nuestra relación con el ocio y la comida. También debemos fijarnos en si somos muy glotones cuando vamos a un restaurante. Y por supuesto en qué relación tenemos con la comida. ¿A qué queremos aspirar? ¿Es importante para nosotros la alimentación o es un simple trámite? ¿Es un placer, lo que más nos gusta en la vida?

Snack saludables

La nutricionista nos da unos cuantos consejos para poder tomar snacks saludables que complementen nuestra dieta de manera equilibrada. "Los frutos secos son muy energéticos pero son muy sanos, tienen muchos nutrientes, la fruta también es interesante", explica y continúa: "Podemos comer un sandwich hecho en casa, siempre será mejor que una bollería

empaquetada. También podemos optar por un yogur de frutas". Carlas apunta que lo importante es no caer en cosas "francamente negativas", como bollería industrial, pasteles muy grasos o chuches. "Todo eso nos hace mucho daño. Estos snacks deben ser una excepción, aunque tampoco debemos mortificarnos"

¿Qué consejo le daría a alguien que come mucho para que adopte hábitos de alimentación más saludables?

Le diría que aprendiera a comer sano, y sobre todo, que se diera cuenta de que hay una gran cantidad cosas muy sanas que son gastronómicamente buenísimas. Y que no olvide que la cantidad que comemos se puede modular. No hace falta asociar disfrutar con la sobredosis de comida.

¿Y para quien resulte un tedio comer?

Que hay mil opciones y que se deben cocinar bien. Le diría que encuentre aquello que le guste, seguro que hay cosas dentro de la infinidad de opciones. Y que no se obsesione: no es imprescindible que nos encante comer, lo único que es imprescindible es que estemos sanos.

Dentro de estos hábitos saludables, ¿qué papel cumplen los ultraprocesados?

Para comer bien debemos comer pocos alimentos procesados, es evidente, lo que pasa es que hay muchas cosas que son procesadas y son casi inevitables, no vamos a prescindir de una salsa de tomate o del pan de molde.

También hay que decir que dentro de los procesados los hay más y menos sanos. Por ejemplo unos garbanzos de bote son una cosa y la comida precocinada, con salsas y con condimentos, es otra cosa. Pero cuanto menos mejor.

¿Es posible adelgazar sin milagros?

Lo que debemos hacer es observar nuestros hábitos respecto a la comida y mejorarlos. Cómo compramos, cómo planificamos el menú, qué cantidades ponemos de comida, así como con quién comemos y a qué velocidad.

También es importante revisar qué hacemos el fin de semana: si picamos o no picamos, si bebemos mucho alcohol... no vale tomar una ensalada y luego tres gin-tonics el sábado. Si revisas todo esto, automáticamente adelgazas, no hace falta hacer dieta, hace falta vivir mejor.

Fuente: <https://netsaluti.com>