

Estos son los errores que te impiden adelgazar

Publicado el: 12-11-2019

Anunciar a bombo y platillo que estamos a dieta, pesarse a diario, contar calorías de forma selectiva y olvidar el descanso son algunas de las prácticas que dificultan la pérdida de peso.

Para **adelgazar** es importante desterrar la idea de hacer **dieta para cada «evento»** (bodas, bautizos, comuniones...) o para cada cambio de estación (verano, primavera...), pues lo que de verdad funciona, según explica la doctora María Amaro, creadora del "Método Amaro para adelgazamiento" es hacer adquirir unos hábitos de vida saludables a través de una dieta que cambie tu estilo de vida para siempre. "¡Olvídate de las dietas milagro", aclara.

Otra de las premisas que no siempre se tiene en cuenta a la hora de perder peso tiene que ver con garantizar un **buen descanso**. "Debemos dormir un mínimo de 6-7 horas para que el cuerpo pueda realizar sus funciones orgánicas de limpieza y detox. Pero también es importante para evitar sensaciones de **estrés**, ansiedad por comer **grasas saturadas** y **sedentarismo**, que son las respuestas que suelen darse cuando no hemos descansado lo suficiente", comenta.

Hidratación y deporte

¿Hay que beber siempre dos litros del **agua** al día? La cantidad de agua, según aclara la Dra. Amaro, debe ajustarse a las necesidades de cada paciente. "No se puede decir la cantidad de dos litros de agua como obligatoria porque no beberá lo mismo una persona de 50 kilos que uno de 100 kilos. Ni se bebe la misma cantidad en enero que en agosto. Ni tampoco bebe lo mismo una persona de 25 años que otra de 70", explica la experta.

En cuanto al **ejercicio físico**, la Dra. Amaro afirma que es imprescindible para conseguir el objetivo. También en el caso del deporte invita a adaptarlo a cada persona, según su edad, sus gustos o incluso sus patologías. "Todos debemos hacer ejercicio a diario, aunque solo sean 10 minutos. Debe ser algo que nos guste porque si no, no conseguiremos convertirlo en un hábito", explica. Por eso, para no perder la motivación invita a empezar de forma progresiva: caminar 10.000 pasos, trotar, elíptica...

Errores comunes que impiden adelgazar

Cuando estemos haciendo dieta, debemos pensar que nos estamos cuidando y no martirizando. Comprar y **cocinar nuestro menú con amor**, comer despacio, deleitarnos con los platos y disfrutar de esos alimentos, en lugar de mirar la televisión o el móvil, son acciones que nos permitirán controlar la masticación y alargar el acto de comer a más de **20 minutos**, que es el tiempo que tarda en activarse el centro del hambre y de la **saciedad**. "Comer con distracciones hace que lo hagamos más deprisa, que comamos una mayor cantidad y que no mastiquemos bien, lo que hace que no nos sintamos saciados", argumenta la Dra. Amaro, quien insiste en la necesidad de evitar los alimentos precocinados.

Tampoco debemos comparar nuestros resultados con los de otra persona pues **cada cuerpo responde de una manera distinta** a una determinado plan. Comparte esta opinión José Luis Sambeat, Licenciado en Medicina y Cirugía por la Universidad de Zaragoza y creador del "Método San Pablo de Adelgazamiento", quien explica que esto es lo que suele suceder cuando se intenta

adelgazar sin consultar a un profesional cualificado y se hace la dieta que ha ido bien a un amigo, a un familiar o a un conocido. "El cuerpo de tu amigo o conocido no es el tuyo, no compartís metabolismo y lo que a él o ella le funciona no necesariamente va a irte bien a ti", insiste.

A la hora de **contar calorías**, la Dra. Amaro recuerda que "todo cuenta, incluido el alcohol", y que todo tiene calorías menos el agua. En este sentido incide especialmente en las bebidas de "cero calorías" pues los **edulcorantes** que contienen producen un efecto parecido al del azúcar en el organismo: "Activan la insulina, lo que provoca hipoglucemia y a su vez, provocan un mayor apetito y una mayor tendencia a acumular las calorías sobrantes de la dieta en forma de grasa abdominal", añade. Y lo mismo sucede con los llamados alimentos "light", sobre los que aconseja leer su etiqueta completa y comprobar no solo las calorías, sino también su porcentaje de azúcares, grasas saturadas y proteínas.

Otro error que suele cometerse es hacer público o anunciar "a bombo y platillo" que estamos a dieta. Tal como considera Sambeat, el hecho de **anunciar a tus allegados que estás a dieta** no hará que te comprometas más, pues ni te ayudará quien te diga que no te hace falta, ni tampoco quien te haga bromas tentándote con comida o te anime a saltarte el régimen porque "por un día no pasa nada". Así, el experto aconseja no comunicarlo explícitamente.

Además, tal como explica la Dra. Amaro, es importante no **recompensar** los esfuerzos precisamente con alimentos calóricos, ni tampoco **saltarse comidas** o intentar **compensar** cuando nos hemos pasado. Un argumento que también defiende Sambeat, quien indica: "No vale comer a la plancha el lunes después de un atracón dominical. No es eficaz. Sólo contribuyes al desequilibrio metabólico, ya que el organismo tiende a recuperar lo que considera que va a necesitar para la supervivencia. Lo que no tome ahora lo tomará después. Además, adelgazará más despacio", aclara.

Por último, los expertos aconsejan que no nos subamos a la **báscula** todos los días. "La pérdida de peso no es un proceso lineal. Si la dibujásemos en un gráfico, sería similar a la silueta de una escalera con sus peldaños. Se pierde peso y se estabiliza durante un periodo, se pierde peso y se fija. Y así sucesivamente. La creencia errónea de que no vas bien podría hacerte tirar la toalla", alerta Sambeat.

No es algo estético, sino una cuestión de salud

El **sobrepeso** y la **obesidad** están relacionados con al menos doce tipos diferentes de cáncer (tiroides, mama, hígado, páncreas, colon, mieloma múltiple, riñón, endometrio...), según explica la Dra. Amaro. Además, en España el exceso de peso es el responsable del 54% de las muertes, en el caso de los hombres y del 48%, en el caso de las mujeres; y supone el 7% del gasto sanitario anual.

A la vista de estos datos, la experta invita a abordar este tema como una cuestión de salud y no como algo estético. "El paciente debe saber que, si no pierde peso, es probable que desarrolle alguna **enfermedad** relacionada con este problema en el futuro y que una bajada de peso ayuda a mejorar muchos parámetros", indica. Así, solo perdiendo el 5% del peso corporal se produce un alivio de la sintomatología de la osteoartritis. Y perdiendo entre un 5 y un 10% de peso (o entre 5 y 10 cm de circunferencia abdominal) se produce una mejoría de los síntomas por reflujo gastroesofágico.

Para aumentar la consciencia sobre este problema, la Dra. Amaro anima a tener claro que no es tan importante contar calorías como tener en cuenta "la cantidad de lo que se come, lo que se come, cuándo se come y cómo se come".

Fuente: <https://netsaluti.com>