



Entre más dietas, más gordos

Las dietas no conducen a pérdida de peso sostenida sino a una preocupación desenfrenada por la comida y la gordura.

Encontrar el milagro secreto para perder peso es una de esas misiones humanas que no conoce diferencias de raza, condición social o económica, religión o ideología. Tampoco tiene límites de tiempo y por siglos han existido incontables fórmulas mágicas, dietas, píldoras, pomadas y otros tratamientos prometiendo la cura fácil para la gordura.

Desde practicas lógicas como hacer ejercicio y comer sanamente hasta absurdas como inyectarse orina de una mujer embarazada, la raza humana ha perseguido estrategias para perder peso incluyendo tónicos amargos, sangrado, aire marino, anfetaminas, baños turcos, purgantes, dietas bajas en grasa, dietas ricas en grasas, canela, vinagre, más horas de sueño, menos horas de sueño, masajes vigorosos con harina de guisantes o aceite de oliva... la lista es interminable.

El emperador romano Aureliano se frotaba la grasa corporal con bandas de tela lo cual ha perdurado hasta nuestros días en versiones modernas con máquinas y cinturones vibratorios.

Esa ardua búsqueda ha dado lugar a algunos de los negocios más prósperos de cada época.

El resultado, sin embargo, es que cada día hay más gordos en el mundo y muchos países enfrentan la realidad inescapable de obesidad como epidemia.

La obesidad aparece hoy día entre las mayores causas de muerte y las perspectivas no son alentadoras dado el estilo de vida moderno con trabajos sedentarios, dietas pobres, bebidas y alimentos llenos de azúcares, grasas y productos químicos producidos por grandes corporaciones globales y disponibles hasta en los más remotos rincones del planeta.

Arriba en la lista está la tendencia de la gente a las dietas yo-yo, o sea a someterse a regímenes especiales, perder peso, abandonarlos, ganar peso y volver a empezar lo que afecta el metabolismo haciendo que mantener un peso saludable sea aún más difícil.

Yo-yo o no, quienes han hecho dietas saben que el peso generalmente regresa y probablemente se culpan a sí mismos por falta de disciplina o de fuerza de voluntad.

Con o sin disciplina o voluntad, lo que los científicos saben desde hace tiempos es que cuando se hacen dietas, el cuerpo sufre cambios metabólicos y hormonales mientras



pierde peso, actúa como si tuviera mucha hambre y redobla esfuerzos para recuperar el peso perdido.

“Es como si la pérdida de peso pusiera al cuerpo en una especie de mecanismo de defensa coordinando múltiples componentes dirigidos a hacernos subir el peso perdido”, explica uno de los estudios y concluye: “De ahí la alta tasa de fracaso en el tratamiento de la obesidad”.

Cuando se hacen dietas quizás se vea alguna pérdida de peso inicialmente, pero no dura. Los estudios a largo plazo muestran que la mayoría de las personas recuperan entre uno y dos tercios del peso en un año, prácticamente todo en cinco años y con frecuencia terminan pesando más que cuando comenzaron.

Si bien lo que comemos y el ejercicio tienen impacto en lo que pesamos, no son sin embargo el factor determinante del volumen anatómico. El factor más importante es genético. Los genes que obtuvimos de generaciones de antepasados determinan no solo el color de nuestros ojos, sino la forma y el tamaño de nuestros cuerpos.

Aparte de las razones genéticas, el camino hacia perder peso está lleno de peligros. Las etiquetas de alimentos elaborados, por ejemplo, particularmente los que dicen que son bajos en calorías o de bajo contenido de grasa o bajos en carbohidratos, son uno de ellos.

Cualquier nutricionista que se respete puede demostrar que una barra de energía, por ejemplo, a menudo tiene tanta azúcar y grasa como una barra de caramelo. Las bebidas deportivas y energéticas contribuyen más que la gaseosa al aumento de peso en adolescentes.

Está probado que los alimentos supuestamente ‘dietéticos’ no necesariamente tienen menos calorías totales que la versión original porque usan azúcar para compensar la pérdida de sabor cuando se reduce la grasa. El jugo de fruta empacado puede ser sin grasa, pero no es bajo en calorías porque contiene grandes cantidades de azúcar.

Es por eso que no hay campañas publicitarias para alimentos naturales y frescos. En cambio, nos hemos criado con publicidad permanente invitándonos a comer lo que más engorda y a la falacia de que ‘si gana peso... simplemente haga una dieta’.

Pero las dietas no conducen a pérdida de peso sostenida sino más bien a una preocupación desenfrenada por la comida y la gordura. Un ideal cultural tóxico de permanente insatisfacción corporal, alimentación desordenada y trastornos alimentarios peligrosos.



Sala de Prensa

La nueva tendencia es decirle 'no' a las dietas y negarse a apoyar a las empresas que se enriquecen vendiendo productos que no funcionan a largo plazo y que luego reempacan y vuelven a poner en el mercado.

Esencial para encontrar un balance alimenticio y un peso realista es comprender que el cambio en la dieta diaria es un proceso lento que requiere vigilancia constante lo cual no es un concepto popular en un mundo acostumbrado más que nunca a los resultados inmediatos.

La fórmula mágica si existe: es aprender a crear un estilo de vida saludable. Comer lo que nos gusta, moderadamente, en su mayoría plantas y desarrollar hábitos de ejercicio que puedan convertirse en parte de la vida diaria y durar toda la vida.

He aquí 5 consejos prácticos para lograrlo: 1) Deje de comer basura, 2) Coma comida real, no procesada, 3) Evite beber sus calorías, 4) Sepa qué es una porción y no coma más que eso en una sesión, 5) Haga algún ejercicio todos los días - incluso caminar es mejor que ser un adicto a teléfonos y computadores y 6) Deje de buscar excusas.