

El gran Estilo: Desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo.



Con el correr del tiempo, muchos dichos populares tienen sus confirmaciones científicas.

Investigaciones hechas en los Estados Unidos han comprobado fehacientemente, la importancia que tiene para el control del peso y la salud, mantener la secuencia tal cual se expresa en el título de esta nota.

La investigación estadounidense muestra que una dieta rica en carbohidratos y proteínas, que concentra la mitad de las calorías en el desayuno, reduce la ansiedad y es efectiva a largo plazo.

A diferencia de los que se cree, las dietas bajas en carbohidratos originan resultados que no perduran en el tiempo.

Se evaluaron a mujeres obesas e inactivas físicamente. Con ellas se conformaron 2 grupos cuyas dietas tenían las mismas calorías y eran bajas en grasas pero la distribución de los carbohidratos ingeridos a lo largo del día era distinta.

Si bien en un principio las mujeres que realizaban un desayuno ligero estaban adelgazando más que aquellas que realizaban un gran desayuno, después de 8 meses sucedió lo contrario.

Las participantes que sólo consumieron 290 calorías y 7 gramos de carbohidratos en el desayuno habían aumentado 8 kilos respecto al inicio del estudio en un plazo de 8 meses.

En cambio, las mujeres que consumieron 610 calorías en el desayuno y 58 gramos de carbohidratos, perdieron en promedio 7.5 kilos en el mismo período de tiempo.

El hecho de desayunar como un rey disminuyó los antojos de carbohidratos de las mujeres, se sintieron menos hambrientas y controlaron mejor su apetito.

Entonces, para perder peso rápidamente sí es útil desayunar ligeramente, pero con el paso del tiempo los resultados no se mantienen.

Por ello, es recomendable convertir al desayuno en la comida principal del día que concentra el mayor porcentaje de calorías y carbohidratos, ya que reduce el apetito y la ansiedad y contribuye a perder peso y mantener el peso alcanzado a lo largo de los meses.

En síntesis: hay que actuar como rey al iniciar la jornada, desayunando ampliamente. Esto contribuirá a morigerar las ansias y tentaciones a lo largo del día. De paso, repercutirá favorablemente para lograr el peso ideal.