

Reglas de oro para adelgazar

Es muy común en todos aquellos que deseen perder peso acudir en la mayoría de los casos a grandes sacrificios, alimentos supuestamente mágicos que quemarían grasas, dietas de moda, etc. Pero en realidad bajar de peso es una decisión que se debe implementar primero en la cabeza y no en el estómago, eliminando mitos y errores en las dietas por hábitos que si funcionan y son, además, saludables.

Las siguientes son las 10 reglas más importantes que debe tener en mente si quiere que su pérdida de peso sea eficaz y permanente.



1. Ser realista

Cuando se inicia un plan para perder peso, algunas veces se piensa como objetivo regresar a la figura de la primera juventud. Salvo en raras excepciones, esto puede ser una meta imposible de cumplir, que solo puede causar frustración cuando se nota que no se alcanza. Es mejor no obsesionarse por conseguir un peso determinado, ni en llegar a la perfección, sino concentrarse en estar sano y en forma, que es lo más importante. Lo ideal es fijarse varias metas pequeñas a corto plazo. Por ejemplo, en lugar de proponerse recuperar la cinturita de los 15, fijarse como meta, por ejemplo, que un mes va a bajar 2 kg.

2. Los apuros no son aconsejables

Si bien es cierto que a mayor sobrepeso será más rápido el ritmo de pérdida, lo más adecuado es perder de 500 gramos a 1 kilogramo por semana. Así se asegura que se pierde grasa, no solo agua, o aún peor músculo.

3. No debe ser considerada como una dieta temporal

Está claro, que una dieta súper estricta puede ayudar a deshacerse de los indeseados kilos extra rápidamente, sin embargo, inevitablemente al regresar a viejos hábitos estos se recuperan, e inclusive se adicionan unos cuantos más. Es importante evitar las "dietas rápidas". Lo ideal es adoptar un plan personalizado que implique cambios de hábitos que se puedan sostener a través del tiempo. De nada sirve un régimen sino se acompaña de la modificación de conductas que llevaron al aumento de peso en primer lugar. Hay que desarrollar hábitos saludables que se conviertan en parte de nuestra forma de vida.

4. No auto engañarse

No cabe duda de que existen factores genéticos o problemas de salud que pueden influir en el sobrepeso. Sin embargo, antes de realizar costosos análisis, es más importante que se observen con cuidado como son los hábitos, para la gran mayoría el problema se resume en malos hábitos de alimentación y sedentarismo, y no a un inconveniente de la genética.

5. Comer cinco veces al día

Lo primero que debe de hacer es ordenar los tiempos de comida. Alterar los tiempos de comida y realizar solo una o dos comidas al día, son una de las estrategias que utilizan las personas para perder peso que solo los llevan al fracaso. En el metabolismo es como una chimenea que siempre debe de tener fuego encendido.

La mejor manera para mantener esa hoguera al máximo es echarle regularmente algo de combustible, que en su caso es la comida. Las comidas regulares hacen que el metabolismo se mantenga trabajando a su máximo. Si el cuerpo solo recibe combustible unas pocas veces al día, se hace lento, ya que debe de conservar los nutrientes el tiempo máximo posible para que le duren todo el día.

6. Disfrutar cada bocado

Es importante comer despacio. Además de ayudarle a disfrutar más las comidas, el efecto de saciedad llega aproximadamente a los 20 minutos de haber empezado a comer. Al pasar más tiempo masticando le da tiempo a su cerebro de comprender que está saciado y que no necesita más.

7. No hay que obsesionarse con alimentos prohibidos

No existen ni alimentos que adelgacen o que engorden por sí mismos. La dieta ha de entenderse como algo global, un conjunto donde unos alimentos deben compensar a otros. Por ejemplo, una buena idea es dividir los alimentos en 5 categorías. Los de primera se pueden comer todos los días. Los de segunda, en días alternos. Los de tercera, una vez por semana. Los de cuarta, una vez al mes, y los de quinta, una cada dos o tres meses.

8. Descubrir la conexión entre alimentos y emociones

Son muchas las personas que recurren a la comida como fuente de consuelo o satisfacción inmediata. Un periodo de tristeza, el estrés, el cansancio, puede llevar a compensarlos con algo apetecible. Si se está consciente de las emociones que disparan el deseo de comer, se pueden encontrar otras formas para dar salida a esas sensaciones que no sean calóricas.

9. A moverse...

Queda claro que el agregar ejercicio a la dieta puede ayudarle a triplicar los resultados positivos que puede obtener. Para perder peso y mantener esa pérdida a largo plazo es imprescindible integrar el movimiento en la rutina diaria.

Se deben incluir pequeños trucos en el día a día para aumentar su actividad. Desde no quedarse parado en las escaleras mecánicas, hasta dar un paseo o dejar al automóvil unas cuadras más lejos. Lo importante es mantenerse activo.

Como meta se recomienda al menos 30 minutos de actividad diaria para mejorar la salud cardiovascular, y para perder peso se pueden requerir hasta 60 minutos, sin embargo, con solo empezar a moverse ya es positivo, poco a poco se podrá lograr llegar a los niveles de actividad deseados.

10. Hacer cuentas

Las personas que tienen éxito en el control de peso usualmente mantienen un buen registro de sus cuentas "calóricas", llevan un control tanto de lo que consumen, como de lo que gastan. Un registro adecuado debe incluir los alimentos específicos, cantidades, horario de consumo y si es posible situaciones asociadas. También es buena idea llevar un registro paralelo de la actividad física que practica, que incluya no solo el ejercicio organizado, sino también si camina, lava su carro, realiza quehaceres domésticos, etc. De esta manera puede identificar que correcciones debe hacer para alcanzar los objetivos y como es la mejor forma de hacerlas.

No obstante, siempre es necesario consultar al médico antes de iniciar cualquier dieta.