



Txt: Gisela Pasik

Aprender a alimentarnos

El verano se aproxima y con él aparecen las preocupaciones por vernos lindas y en buen estado físico. En esta nota desterramos las fórmulas mágicas e iniciamos el camino hacia una belleza saludable.

Se acerca la época del año en donde empezamos a pensar en el verano, las vacaciones... y el estado de nuestro cuerpo. Y al mismo tiempo comenzamos a escuchar acerca de diferentes planes nutricionales y fórmulas prometedoras que inundan las revistas y los canales de TV anunciando dietas rápidas que garantizan un cuerpo delgado y una buena figura. Es inevitable, entonces, que nos preguntemos: ¿son efectivas estas dietas que exigen pocas calorías por día? ¿Se puede llegar en dos meses a bajar 5, 10 y hasta 15 kilos como muchas de ellas proponen?

“Este tipo de dietas de verano no son sostenibles en el tiempo y son desequilibradas para nuestro organismo”, responde a BA Mag la Dra. Celia Berezán, especialista en nutrición y diabetes. *“Los tratamientos exigidos en calorías siempre demostraron un rebote en poco tiempo. Las personas no pueden sostener esa exigencia y, lamentablemente, en unos meses terminan recuperando el peso que con tanto esfuerzo lograron bajar”,* explica.

“Las fórmulas mágicas para bajar de peso no existen”, refuerza la especialista y sostiene que lo que hay que lograr es un plan de alimentación saludable supervisado por un médico nutricionista o licenciado en nutrición: *“La dieta debe*

adaptarse al paciente y no al revés. Tiene que ser personalizada, acorde al ritmo de vida y horarios de la persona para adecuar las comidas y estimular un hábito alimenticio más saludable”.

“Es verdad que los pacientes pueden querer bajar más rápido de peso para una fiesta, por ejemplo, y en ese caso se puede incluir una dieta de descenso rápido al plan integral, pero siempre supervisado por el nutricionista”, manifiesta la doctora. Las dietas “rápidas” no solo impiden lograr resultados sustentables, sino que también pueden ser contraproducentes. Como nos cuenta Berezán, el cuerpo va sufriendo consecuencias ante los inminentes descensos y ascensos de peso, que provocan una resistencia del organismo para volver a bajar en el futuro.

Tratamiento integral

Y entonces... ¿qué deberíamos hacer para bajar de peso? La respuesta no parece estar en fórmulas mágicas. En verdad, se trata de adoptar un plan de nutrición saludable, controlado por un profesional y que nos ayude a implementar cambios alimenticios que se conviertan en hábitos y puedan coexistir con nuestro ritmo de vida. Es importante incorporar a la dieta los distintos grupos de ali-

mentos: carnes, verduras, frutas, almidones, distribuidos en las 4 comidas esenciales del día y en las colaciones acordadas.

¿Existen alimentos prohibidos para bajar de peso? Como responde Berezán, *“no los hay para aquellos que no sufren enfermedades como colesterol, diabetes o presión arterial. Y también se debe educar acerca de los productos ‘light’, que muchas veces hacen creer que se pueden comer libremente cuando no es así”*. El profesional en nutrición debe sentarse con su paciente y consensuar juntos la dieta, atendiendo sus gustos y preferencias alimenticias.

Además de la dieta, algo que no puede faltar para lograr un buen descenso es la actividad física. Como nos explica Alejandro Resnisky, profesor de educación física y personal trainer, *“es muy diferente lo que pasa en nuestro cuerpo cuando bajamos de peso solo a través de una dieta a cuando el descenso de peso se hace con dieta y ejercicio. Cuando hacemos dieta nuestro cuerpo comienza a consumir tejido adiposo (grasas), pero al mismo tiempo también desciende la masa muscular y demás tejidos. Por el contrario, cuando hacemos ejercicio y dieta, hay un cambio en la composición corporal, es decir que se produce un descenso en el tejido adiposo y al mismo tiempo se mantiene o aumenta nuestra masa muscular”*.

Es bueno aprovechar esta época del año para iniciar una rutina física. *“Es común escuchar a las personas decir que no hacen ejercicio por falta de tiempo. Pienso que primero uno debería replantearse si realmente quiere hacer alguna actividad y luego buscar entre las 168 horas que dispone en la semana, esas 3 horas que necesita para lograr un cambio en su cuerpo y en su calidad de vida”*, agrega Alejandro.

Tenemos distintas opciones para complementar a nuestra dieta alimenticia y lograr un buen descenso. Este especialista en actividad física nos explica que *“conviene realizar ejercicios de tipo aeróbico como caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar por ejemplo. Otra variante es realizar ejercicios de fuerza para distintos*



grupos musculares, con series de entre 15 y 20 repeticiones sin pausa. La persona logrará así tonificar su cuerpo y quemar grasas.”

La llegada del verano puede ser traumática para quienes sienten que se “dejaron estar” durante el año, por no llevar una dieta saludable y/o por practicar poca o nula actividad física. Las dietas “mágicas” o de muy bajas calorías que vemos en los medios de comunicación, especialmente en esta época, demostraron no ser efectivas a largo plazo; y por eso debemos ser realistas y consultar a un médico y un especialista en nutrición para que nos asesore. Esta situación no tiene que ser frustrante, sino todo lo contrario. ¡Podemos usar esta época del año para aprender a comer de forma más saludable y comenzar a mejorar nuestro estilo de vida!

MARIA F&LIX
RESTAURANTE MEXICANO

www.mariafelix.com.ar

Martínez 4717-1864
Palermo 4775-0380

@RestMariaFelix /RestMariaFelix