



4

Capítulo

Perder peso: de la ficción a la realidad

Cualquier programa para adelgazar que no involucre reeducación en el cambio de hábitos alimentarios, siempre va a fracasar. Perder peso es una carrera de fondo, en la que es preciso mantenerse motivado para no rendirse y llegar a la meta.

Capítulo 4

PERDER PESO: de la ficción a la realidad.

Ganarle al sobrepeso y la obesidad es tomar conciencia de la importancia de lograr un peso saludable. Hay que hacerlo poco a poco, interiorizando la modificación de hábitos alimentarios con compromiso, lo cual puede ser fácil a corto plazo, pero perdurar en ese logro es quizás el reto más importante y del cual depende el éxito del control de peso. Para lograrlo hay que vencer la desmotivación y las recaídas, adaptarse al cambio de hábitos alimentarios y tener conciencia.

Los temas de este capítulo; empiezan con las “dietas milagro”, porque muchas personas han buscado bajar de peso de manera rápida, sin detenerse a pensar en los efectos sobre la salud. También se abordan temas de motivación, que nada tienen que ver con la psicología, pero que alientan en el proceso de la reducción de peso.

Dietas maravillosas y atropellos a la salud

Según lo tratado en los temas anteriores, el sobrepeso y la obesidad se deben a un consumo de calorías superior a las que se gastan. Por lo tanto, para bajar de peso los tratamientos más eficaces se basan en reducir los alimentos que se consumen (de manera inteligente), hacer actividad física y tener una actitud de perseverancia. No es cuestión de dinero, sino de compromiso, moderación en las comidas y de ser selectivo en la calidad de lo que se come.

Sin embargo, en una sociedad donde los estereotipos de belleza imponen una figura esbelta y delgada, las personas entran en una carrera sin fin por alcanzar, en corto tiempo, el peso deseado. Como, además, desean adelgazar sin esfuerzo, se lanzan a seguir una serie de dietas maravillosas que ofrecen el milagro de perder peso o de hacer desaparecer los “gorditos” de manera inmediata.

Son muchas las dietas famosas y muy populares que promueven médicos, químicos, artistas y gente de todo tipo, para conseguir el peso “ideal” que un ser humano desea tener. Algunos ejemplos son la “dieta de Atkins” con base en proteínas y grasas, sin carbohidratos (pan, pastas, papa, arroz, entre otros), azúcares o frutas; la “dieta de los grupos sanguíneos” de Peter J. D’Adamo, basado en determinados alimentos para cada tipo de sangre; y la “dieta Scarsdale”, del

médico Herman Tarnower, en la cual se deben seguir menús estrictos durante 14 días.

También están: la dieta paleolítica, la isodieta, la “South Beach”, de “Pamela Anderson”, etc., y así se podrían seguir mencionando más de 20 dietas que ofrecen el milagro de adelgazar. Pero, ¿a qué se debe esa reducción de peso?; ¿a la pérdida de grasa?; ¿de agua?; ¿de proteína?. Además, ¿cuál es el costo en la salud? y ¿el cambio de hábitos alimentarios es permanente?. Veamos los efectos y riesgos en la salud.

Efectos en la pérdida de peso ^{26, 32}

Cuando una persona desequilibra su alimentación, el organismo comienza a buscar energía alterando su funcionamiento. Primero, recurre a la reserva de glucosa (glucógeno) almacenado en el hígado, proceso durante el cual se produce gran cantidad de agua que se elimina vía renal. Una vez que se agotan las reservas de glucosa en el hígado, el cuerpo recurre a las proteínas del músculo como fuente de energía. El músculo es el tejido que contiene mayor cantidad de agua, por lo cual también se produce pérdida de agua junto con minerales y sustancias tóxicas liberadas de las proteínas, como la úrea y el ácido úrico.

En cuanto a las grasas, el organismo las metaboliza o transforma, de manera incompleta. Este hecho produce cuerpos cetónicos (subproductos de la degradación incompleta de grasa), que ocasionan una pérdida urinaria muy alta, y es la razón por la cual la reducción de peso es superior a lo recomendado. Se genera, además, una deshidratación ocasionada por la pérdida de sodio y una carga extra de solutos sobre los riñones, lo que lleva, a su vez, a un aumento en la eliminación de orina. Esta pérdida de líquidos y de fibra muscular es, entonces, la razón por la que en una semana se puede perder dos o más kilos, cuando lo recomendable es entre una libra y, máximo, un kilo.

Es de anotar que una reducción rápida de peso disminuye el gasto metabólico basal, o energía que el organismo necesita para sobrevivir. Además, los kilos de peso perdidos no sólo se recuperan rápidamente, sino que se aumentan hasta en un 25% más del peso que se tenía anteriormente. En otras palabras, si el cuerpo gasta menos y se come más, se gana más peso y grasa.

¿Poner en riesgo la salud? No es necesario^{26 32}

Lo anterior es el resultado sobre el peso pero las consecuencias para la salud también son marcadas. Por ejemplo, se puede aumentar el ácido úrico, uno de los factores que desencadena la gota y disminuir el potasio, que podría producir arritmias cardíacas y generar problemas renales, debido a la carga extra de solutos. También se puede elevar el colesterol y, por lo tanto, aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, las reservas de glucógeno se reducen mucho, con lo cual se entra en un estado de fatiga. El sistema nervioso también se afecta porque la glucosa es el principal combustible energético del cerebro y de las células sanguíneas.

Existen otros riesgos que quizás no sean tan peligrosos, pero, de todas maneras, son negativos. Cabe mencionar la intolerancia al frío, el nerviosismo, la confusión, el estreñimiento o diarrea, la resequedad de la piel, y lo que es más importante, la incapacidad de mantener la reducción de peso alcanzada.

Cambios: poco a poco

La gran diferencia entre perder peso rápidamente o perderlo poco a poco está en la motivación. Es fácil programarse durante un mes para bajar de peso antes del matrimonio o de las vacaciones, pero ser capaz de mantenerse motivado un mes tras otro perdiendo kilos poco a poco, es lo más difícil, pero produce los mejores resultados a largo plazo.

Quienes siguen dietas radicales están haciendo de conejillo de indias con su cuerpo, porque se someten a situaciones de riesgo, pues no se conocen investigaciones científicas sobre sus efectos en la salud. Además no promueven el cambio de hábitos alimentarios, para aprender a comer de todo con moderación. No se debe olvidar que “nada engorda”, sino que todo depende de la cantidad. Entonces, vale la pena preguntarse cuál es el objetivo de perder peso: ¿para un fin de semana o para adoptar un estilo de alimentación saludable y verse bien hasta el final de los días?

La alimentación debe ser un momento de placer y no un sacrificio. Es así como una dieta ideal reducida en calorías y balanceada, debe ser apetitosa, ajustarse a los gustos de cada persona, rica en fibra, frutas, verduras, económica, fácil de preparar y con abundante agua. En general, llevar buenos hábitos alimentarios, es entender la alimentación como un beneficio para la salud.

Control de los estímulos

Otro aspecto para cambiar poco a poco, es controlar efectivamente el peso pensando en la forma de comer y en los hábitos que promueven la ganancia de peso. Tener en cuenta; cuándo, por qué, dónde y cómo come, es un buen principio para identificar los cambios que se deben hacer para tener un estilo de vida saludable.

Es cierto que comer algo por antojo o por el sólo gusto de saborearlo, es uno de los placeres de la vida, pero cuando este comportamiento se vuelve repetitivo, es decir, un hábito, seguramente se puede llegar al sobrepeso y a la obesidad. Por eso hay que controlar los estímulos a la hora de comprar y al momento de comer. Así mismo buscar recompensas y hacer autoevaluación alimentaria que contribuyan a cambiar el ritmo de vida frente al objetivo de perder peso.

A continuación se presentan algunas estrategias para poner “orden en la mesa” y facilitar el logro de la meta de reducción de peso, pues adquirir hábitos alimentarios saludables parece tarea fácil, pero mantenerlos requiere compromiso y costumbre.

A la hora de comprar

- Elaborar un menú para la semana.
- Comprar los alimentos después de haber comido.
- Comprar con una lista de mercado ajustada al menú.
- Evitar alimentos listos para comer, a no ser que los tenga programados en el menú.
- No llevar más dinero del necesario.

Planes para cumplir

- Planear la forma de limitar el consumo de alimentos.
- Programar la mente para no comer “mecato”.
- Consumir las comidas y refrigerios en horas fijas.
- No aceptar alimentos ofrecidos por otros. Preferir agua, té, café, aromáticas.

Acciones para ejecutar

- Preparar estrictamente lo necesario para no guardar sobras.
- Almacenar los alimentos que lo incitan a picar donde no se vean fácilmente (lo ideal es no comprarlos para no tener la tentación).
- Servir todos los alimentos en el mismo plato.
- Usar platos y utensilios más pequeños.
- Levantarse de la mesa inmediatamente después de comer.
- Cepillarse los dientes tan pronto termine de comer.

Al momento de comer

- Dejar a un lado el tenedor por unos momentos, entre una y otra porción del alimento que esté comiendo.
- Masticar muy bien y saborear cada bocado. El estómago requiere aproximadamente 20 minutos para indicarle al cerebro que está satisfecho. Por lo tanto, si come muy rápido, no tendrá tiempo de enviar dicha señal.
- Dejar algo de comida en el plato (o servirse siempre porciones pequeñas).
- Hacer una pausa a mitad de las comidas.
- Consumir una fruta al final de la comida, en lugar de postres y dulces.
- Abstenerse de realizar otras actividades mientras se come, por ejemplo leer, ver televisión.

Recompensas para disfrutar

- Buscar recompensas para disfrutar.
- Pedir ayuda a la familia y los amigos, para que le den apoyo en forma de alabanza y regalos.
- Utilizar registros de progreso, como base para las recompensas.
- Planear recompensas específicas cuando se logren metas. Por ejemplo, comer, en poca cantidad, el plato preferido; hacerse un regalo.

Autoevaluación alimentaria

- Mantener un diario alimentario y compartirlo con el nutricionista-dietista o con alguien que lo esté apoyando en su propósito de adelgazar. Algunos aspectos a incluir son: horas y lugares de las comidas; tipo y cantidad de alimentos; quién está presente y cómo se siente; identificar áreas problema que lo incitan a comer. Por ejemplo, horas, situaciones, tipos de alimentos.

Propósitos realistas

- Evitar metas inalcanzables. Es mejor perder poco peso por semana, pero de manera constante.
- Pensar en el progreso, no en los fracasos.
- Evitar imperativos como “siempre” y “nunca”.
- Contrarrestar pensamientos negativos.

¿Por qué no logro bajar de peso?

Son muchos los interrogantes que hace un paciente en la consulta nutricional para bajar de peso. ¿Por qué no bajo?, ¿Por qué cada vez es más difícil bajar de peso?, ¿Será la edad?, ¿Por qué aumento tan rápido?, ¿Por qué los primeros kilos se bajan más fácil? Responder a estas preguntas es complicado, porque hay aspectos fisiológicos que los pueden explicar, pero no están completamente investigados. Hay otros que dependen del ser humano, y son más difíciles de aceptar, como las fluctuaciones de la dieta en los fines de semana o en las reuniones sociales donde todo gira alrededor de la comida o la bebida. En definitiva, se presenta una mezcla de aspectos fisiológicos para algunas personas, y para otras el desfase en las porciones de los alimentos y el licor.

Existen otras explicaciones o teorías que no están completamente estudiadas como el efecto “meseta” y el “yo yo”.

Efecto “meseta” ^{26, 32}

Es frecuente que personas con sobrepeso y obesidad, después de someterse a tratamientos para bajar de peso, manifiesten que llegan a un punto o meseta en que el peso se detiene. Una teoría dice que esta respuesta se debe a la reducción de grasa en los adipocitos (células donde se deposita la grasa), pero que, cuando esa grasa llega a cierto nivel, se las arregla para quedarse allí o volver a aumentar.

En realidad, cuando una persona realiza una dieta reducida en calorías, el peso corporal disminuye no solo a expensas de la grasa, sino también de las proteínas del músculo. Este hecho reduce el gasto de energía, porque el músculo es el que demanda más oxígeno y, por consiguiente, mayor consumo de calorías. Así mismo, al consumir poca cantidad de alimentos, también disminuye el gasto calórico que hace el cuerpo en el proceso de digestión de las comidas; de otro lado, al pesar menos, el cuerpo gasta menos calorías para moverse.

El “yo-yo” ^{26, 31}

Es indudable que “estancarse” en la reducción de peso, así como los ciclos de subirlo y bajarlo, generan desmotivación y la tendencia a dejar la dieta y el ejercicio. Es en este momento cuando se requiere fortaleza y compromiso y estimular otra vez al cuerpo para incrementar el gasto.

Entre las maneras de lograrlo es recomendable fraccionar la alimentación en seis comidas al día, ya que el organismo invierte energía en su transformación, cada vez que se come. Así mismo, se debe aumentar la actividad física, bien sea intensificándola mediante movimientos más enérgicos o incrementando el tiempo de las sesiones y el número de veces por semana.

Es frecuente encontrar personas que suben y bajan de peso varias veces en la vida, como respuesta a múltiples tratamientos. Ellas relatan que la primera vez bajaron de peso más rápido y que cuando lo volvieron a intentar la pérdida de peso fue más lenta, y su recuperación más rápida. Así mismo, mantener el peso cuando el cuerpo se somete al efecto “yo-yo”, requiere una restricción de calorías, generalmente mayor a la que se tenía cuando inició el programa de adelgazamiento.

Este efecto “yo-yo”, altera el funcionamiento del organismo por las siguientes razones:

- Facilidad para guardar grasa, debido a que se aumentan las enzimas responsables de su transformación y almacenamiento en la célula adiposa.
- Reducción del metabolismo o gasto de energía que tiene el cuerpo para cumplir con sus funciones, pues se disminuye el músculo que es el que gasta más energía.
- Tendencia a acumular mayor cantidad de grasa de la que se tenía antes del último peso, porque el músculo se repone en forma más lenta que la grasa.

Es importante entonces que quienes sientan que están pasando por el efecto “yo-yo” analicen si se han sometido a dietas extremas, inyecciones, depresores del apetito y otras alternativas que no conduzcan al cambio de hábitos alimentarios. La mayoría de las veces estas conductas son realmente las causantes del efecto “yo-yo” o del efecto “meseta”, porque ocasionan un descontrol del metabolismo. Además generan en el paciente un círculo vicioso en el que se someten a una nueva alternativa para bajar de peso y vuelven a subir, porque no se adquirió un hábito alimenticio saludable para el resto de la vida.

Finalmente, cuando una persona, no logra bajar de peso, o tiene periodos en que aumenta o adelgaza con facilidad, debe descartar si la causa es de tipo fisiológico, como un hipotiroidismo o hipertiroidismo ocasionado por la disminución de las hormonas tiroideas u otros factores endocrinos, tal como se explicó en el capítulo 1.

Perder los primeros kilos es más fácil

Como se ha dicho en diferentes partes de este libro, hay tres formas de ocasionar una reducción de peso: reducir el consumo calórico por debajo de lo que gasta el cuerpo diariamente, aumentar el gasto energético mediante el ejercicio, y combinar la reducción calórica y el gasto por actividad física. Cualquiera sea la forma seleccionada, la respuesta del cuerpo al programa de pérdida de peso es muy diferente. La pérdida de peso entre una persona y otra es muy diferente, depende del metabolismo y la intensidad del ejercicio, entre otros aspectos. Pero hay algo muy claro, es la respuesta fisiológica del organismo cuando se presenta una reducción de calorías: al principio se baja fácilmente debido a que el organismo entra en un proceso de adaptación, en el cual utiliza primero las reservas de carbohidratos que es el glucógeno que está almacenado en los músculos y en el hígado. Un gramo de glucógeno necesita tres o cuatro gramos de agua para su almacenamiento y al disminuirse las reservas de glucógeno, es lógico que haya pérdida de agua³². Pero después, al continuar con la alimentación controlada en calorías, el peso perdido se debe a la grasa, porque el organismo la utiliza en mayor proporción para compensar el déficit calórico creado por la dieta.

Estudios sobre la composición corporal y el balance de calorías demostraron que, en los tres primeros días, el peso disminuido se debió en un 70% a la pérdida de agua, un 25% a la disminución de la grasa y un porcentaje mucho menor a las proteínas. Al cabo de 24 días, el porcentaje perdido por la grasa fue del 85% y sólo el 19% por causa del agua. En otras palabras, la pérdida de kilos en los primeros días, que es con frecuencia alentador, se debe más a la disminución de agua del

músculo la cual se pierde por la orina. Por lo tanto, mientras más constante sea la pérdida de peso, la reducción de los depósitos de grasa será mayor y se puede estar seguro que las modificaciones podrán ser permanentes.

En conclusión, lo importante no es la rapidez ni la facilidad de perder kilos, sino la constancia en llevar, de manera regular, una alimentación equilibrada, combinada con ejercicio, lo que permite lograr un peso saludable.

Los efectos psicológicos y del medio ambiente

Si bien es cierto que los efectos anteriores tienen su influencia en el control de peso, también inciden los aspectos psicológicos y del medio ambiente.

Entre los psicológicos, la ansiedad, la depresión y la baja autoestima, motivan a comer en exceso, al confundir, muchas veces, el hambre con la causa de las tensiones y la búsqueda de compensación a las situaciones de crisis. Cuando éstas no se pueden autocontrolar, es importante la búsqueda de orientación psicológica que contribuya al análisis y la solución.

El medio ambiente en el cual se desarrolla una persona también produce efectos en la sobrealimentación. Entre éstos, se puede mencionar el medio familiar que condiciona la conducta alimentaria que, generalmente, prevalece durante toda la vida; y los ambientes educativo, escolar y universitario, en los cuales los profesores, los amigos, la tienda escolar, la cafetería o el restaurante, favorecen la consolidación de prácticas alimentarias buenas o inapropiadas.

El medio social cada día tiene mayor influencia, pues los acontecimientos sociales se celebran alrededor de la comida y el licor, generalmente con excesos que superan toda recomendación. También hay que señalar los fines de semana, durante los cuales se olvida la dieta siendo muchas veces los responsables del aumento de peso que, generalmente, no se alcanza a bajar en los días siguientes.

La publicidad de alimentos por los medios de comunicación también promueve el exceso, pues en todos los espacios de radio, televisión e Internet, se anuncian todo tipo de productos, tanto calóricos como "light", lo que estimula el apetito y lleva a comer sin pensar en las consecuencias.

Sin prisa, pero sin pausa

El éxito que han logrado muchas personas de reducir diez, quince o más kilos, depende, en gran parte, de la decisión de convertir la salud en una prioridad, vigilar la alimentación y hacer ejercicio. En síntesis la decisión de cuidarse y quererse a sí mismas.

La clave es, sin prisa, pero también sin pausa. Consiste en llevar una alimentación balanceada que aporte al organismo todos los nutrientes y la energía que necesita, hasta que se convierta en un hábito y para ello se requiere tiempo y constancia. Lo anterior significa que hay que cuidarse en la alimentación todos los días del año, semana tras semana, aunque esto no impide darse un día de descanso e invitarse a una comida especial. No se trata de convertir el cambio de hábitos alimentarios en una camisa de fuerza, es hacerlo lentamente y establecer un compromiso, un plan, en el que se establezca el logro de beneficios a lo largo del tiempo.

Por ello cada kilo perdido es una victoria y seguir lográndola en el tiempo permite alcanzar el propósito de adelgazar. De otro lado, lo más importante de los efectos beneficiosos de la reducción de peso es el estímulo a responsabilizarse de su propia salud.

Perder un kilo, la primera victoria

Quizás el punto de partida más importante es perder un kilo. Este es el comienzo de romper con los hábitos alimentarios tradicionales, lo cual puede ser difícil, pero a medida que se logra vencer las tentaciones, se van formando los nuevos hábitos, y cada vez que hay enfrentamientos con los antojos y con comer, sólo porque es la hora, se experimenta la satisfacción de romper con el pasado.

En este proceso, un kilo es la primera victoria, es superación y dominio, una sensación que ayuda a esquivar tentaciones. A medida que se ejercita en la disciplina de comer de manera balanceada y de hacer ejercicio, la capacidad para bajar de peso también aumenta.

En la consulta muchos pacientes relatan que en la rutina de la semana siguen la dieta, hacen actividad física, y bajan peso, mientras que en los fines de semana, vacaciones, navidad, entre otros, no pueden lograrlo. De esta forma surgen los desfases y se vuelve un círculo vicioso decir: “año nuevo, dieta nueva”, o “me cuido en semana pero el fin de semana hay desquite”. Se olvida tener presente que la

decisión de perder peso no puede ser a corto plazo, porque los beneficios reales y tangibles se dan en el tiempo. Bajar de peso es hacerlo sin prisa y sin pausa.

Está demostrado que en una semana es factible perder entre una libra de grasa, y un kilo, pero ese mismo peso, se puede recuperar en uno o dos días. Es bueno recordar que para bajar una libra, requiere gastar 3.500 calorías lo cual implica comer menos y aumentar la actividad física. Treinta minutos diarios de trote, producen una pérdida de una libra de grasa en doce días.

En resumen, es necesario reorganizar el comportamiento, ser consciente de las influencias ambientales y estar totalmente comprometido, si se desea lograr el éxito. Por lo tanto, en los momentos de descanso y ocasiones especiales, hay que saber elegir y ser selectivo con lo que se come, o en otras palabras, modificar el estilo de alimentación y dosificar las porciones, lo cual significa comer de todo un poco sin abstenerse de lo que le gusta.

Reflexiones para el éxito en la reducción de peso

Cada vez que la motivación para adelgazar decae hay que buscar incentivos que impulsen el ánimo para seguir adelante. Por eso a continuación se expresan unos mensajes que seguramente fortalecerán la decisión de tener un peso saludable.

- Pierda peso por convicción personal. Hágalo por usted mismo. No lo haga motivado por el esposo, por la boda, por el amigo, por las vacaciones. Hágalo porque es necesario adoptar un cambio en su estilo de vida.
- Tenga metas realistas. Fíjese un peso que sea capaz de mantener, con el que se sienta saludable y se vea bien. Puede que no llegue a ser la persona de sus sueños, pero una pérdida de dos a cinco kilos ya lo hace sentir mejor.
- Adopte un plan de alimentación que pueda mantener por el resto de la vida. No se niegue comidas favoritas y concédase licencias sin remordimientos. Comprométase con las porciones.
- Limite el consumo de grasa, porque ésta tiene el doble de las calorías que los carbohidratos. La grasa no se transforma en el organismo, se almacena. Permítase, máximo, una fritura a la semana y prefiera los productos cocidos, al horno, asados y bien sazonados.
- Considere que es mejor perder poco peso por semana, pero de manera constante. Piense en el progreso, no en los fracasos.

-Evite imperativos como “siempre” y “nunca”. Contrarreste los pensamientos negativos.

- Convierta el ejercicio en una rutina; 30 a 45 minutos diarios son suficientes para asegurar una pérdida de peso permanente. Hacer ejercicio mantiene altos los niveles de energía, alivia el estrés, contribuye a una sensación de bienestar físico y emocional, compensa además la caída del gasto metabólico que usualmente ocurre con la pérdida de peso.

- Combine con otras terapias corporales que estén a su alcance. Estas terapias le elevan la autoestima y le ayudan a moldear su cuerpo y a controlar la flacidez y la celulitis

- Evalúe sus progresos y no abuse de la báscula, pero no le tenga miedo. Pésese una vez por semana, y si está ganando peso, deshágase rápidamente de él.

- Aprenda que adelgazar es un proceso. Usted no “engordó” de la noche a la mañana. Sea optimista ante los kilos perdidos y ante las frustraciones, trabaje más duro. No considere que está haciendo un sacrificio, acepte que es un proceso en donde solo usted es el ganador