

¿Quieres bajar de peso?, nutrióloga poblana comparte cómo

El Ciudadano · 12 de enero de 2024

La especialista dijo que aquellas personas que busquen reducir tallas deben tener presente que la perseverancia es lo principal



El inicio de un nuevo año es el momento que **muchas personas eligen para dar un cambio en su vida** y por fin bajar de peso, pero es bien sabido que ese es un objetivo que pocas veces se logra o que en muchos casos es abandonado al poco tiempo.

Lee más: **Cinco rituales de año nuevo**

Ante esto, la **nutrióloga Maribel Gil** señaló que perder peso no es algo que sucede de la noche a la mañana, por lo que aquellos que busquen este cambio en sus vidas deben entender que para lograrlo se requiere tiempo, por lo que lo principal es **ser perseverante**.

La experta en nutrición mencionó que las personas que tomen la decisión de bajar de peso, también deben ser conscientes de que **estarán haciendo un cambio permanente en su vida** y tendrán que trabajar para adquirir un nuevo hábito, que en este caso es una **buena alimentación, ejercicio e hidratación**.

«Cuando hablamos de un nuevo hábito en cuestiones de alimentación, lo primero es quitarnos la idea de que es una dieta y que lo vean más como un cambio de hábitos, que muchas veces se hace como dieta

restrictiva. Deben entender que el cambio de vida debe ser permanente»

Maribel Gil

Nutrióloga

Además de esto, mencionó que otro reto que existe en este proceso es que quienes planean bajar de peso en ocasiones **no cuentan con una red de apoyo**, cuando lo recomendable es que las personas que los rodean los acompañen en su proceso y se adapten a sus nuevos hábitos alimenticios.

La **frustración es otro asunto importante** en este tema, ya que las personas llegan a abandonar sus dietas y rutinas de ejercicio al no ver resultados rápidos, cuando en realidad, el tiempo que tome lograr avances dependerá de los kilos de más con los que cuente cada individuo.

«El tiempo en que se vean resultados dependerá de la masa corporal de las personas. Lo ideal es que se bajen dos kilos por mes para evitar una depresión muscular o déficit de nutrientes, pero va a depender de cuántos kilos estemos arriba del peso saludable y si se sigue la recomendación de bajar dos kilos al mes, si una persona tiene 12 kilos de más, le tomará 6 meses bajar (de peso) de forma saludable»

Por lo anterior, la nutrióloga también mencionó cuáles son las **formas no recomendables** de bajar de peso:

- Un ejercicio físico extenuante, ya que puede poner en riesgo la salud
- Recurrir a productos milagro, de los que se desconocen los componentes y pueden tener repercusiones renales.
- Desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria, que van desde la anorexia hasta la bulimia.
- Usar medicamentos que tienen otro propósito, pero los usan porque su efecto secundario es perder peso.

Además, indicó que hay quienes cometen el **error de centrarse en la alimentación y el ejercicio**, pero se olvidan de la hidratación, cuando ésta es importante, ya que «favorece la pérdida de grasa abdominal, que es generalmente donde más tenemos grasa y la que más nos preocupa bajar. Entonces tiene que ser un conjunto de tres: alimentación, ejercicio e hidratación».

¿Qué puede hacerse?

Para acompañar la dieta recomendó **buscar un hábito o deporte que realmente sea del agrado de los que quieren bajar de peso**, lo cual también ayuda a no abandonar su objetivo. Asimismo, dijo que la recomendación de siempre es estar orientados por un profesional de la salud.

Entender que no es una cuestión de apariencia física, sino de salud, también es fundamental para ella, ya que **perdiendo peso se reduce el riesgo de tener una complicación cardíaca, presión arterial y hasta comorbilidades** como la diabetes.

Por ello, también mencionó que esto no se trata de dietas, toda vez que **se pueden comer todo tipo de alimentos**, la única diferencia será la cantidad y la frecuencia, por ello es recurrente la idea de mejorar los hábitos de vida.

«La alimentación se debe adecuar a las necesidades, y el tener una alimentación saludable no quiere decir que no pueda comer pizza o pastel. La cuestión es cada cuándo y la cantidad»

Ilustración: Iván Rojas

Recuerda suscribirte a nuestro boletín

→  <https://t.me/ciudadanomx>

 elciudadano.com

Fuente: El Ciudadano