

TENDENCIAS

Pasó 100 días comiendo solamente helado: la sorprendente reacción de su cuerpo

El Ciudadano · 4 de junio de 2017

Durante un centenar de días, el estadounidense Anthony Howard-Crow se alimentó solo a base de helados. Intentó demostrar que perder peso es cuestión del conteo de calorías, indistintamente de la procedencia de los alimentos. Cómo respondió su organismo.



 El asesor nutricional se sometió a una exigente prueba de 100 días (iStock)

La disyuntiva de quienes desean suprimir algunos kilos es consecuencia de la amplia gama de rutinas alimenticias en oferta, algunas más estrictas que otras. Están quienes consideran que el peso corporal varía en función de la cantidad de comida que se consume sumada a la energía que se gasta, mientras que otros creen que lo que se consume -y lo que se evita es mucho más importante que las calorías totales.

Métodos dietarios hay muchos. En general, la recomendación promedio consiste en un máximo de 2.000 calorías por día. Partiendo de ello, Anthony Howard-Crow, un coach nutricional y fotógrafo estadounidense, puso en discusión la importancia de la procedencia de las calorías. Quiso demostrar que se puede

adelgazar y mantener una figura en forma sin estar seleccionando detenidamente los alimentos. Y expuso su cuerpo a una poco equilibrada prueba de cien días.

<https://www.instagram.com/p/BRjZBFjARet/>

«Quería demostrar que, en una dieta, la clave para perder peso es gastar más calorías de las que entran en tu cuerpo, independientemente de que estas procedan de pechuga de pollo a la plancha o de helado», afirmó el entusiasta joven de 32 años, oriundo de Loveland, Colorado. Para la pérdida más peso, él cree que el conteo de calorías es más importante que los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), el ejercicio o la frecuencia de comidas.

Howard-Crow decidió pasar un centenar de días comiendo solo helado. En total, ingirió 2.000 calorías en cada jornada, que complementaba con otras 500 producto de suplementos de proteína y algo de alcohol de vez en cuando. El progreso lo fue mostrando en sus redes sociales. Concluido el periodo de examen, el joven mostró los resultados en su canal de YouTube *Abs & Ice Cream*. La respuesta del cuerpo fue contundente: perdió casi 15 kilos de peso. Además, la dieta trajo consigo algunos cambios interesantes en sus análisis, con un descenso del colesterol malo y de los triglicéridos.

 Anthony bajó 15 kilos, aunque el régimen le trajo muchas consecuencias negativas (Lou Schuler)

La tesis que pregonó para dar pie al experimento en parte se cumplió: cuando se trata de adelgazar, lo que más importa es que el número de calorías consumidas sea menor que el de gastadas. En su caso, las 2.000 calorías a base de helado no cubrían su consumo diario, lo que le hizo perder peso, indistintamente de su procedencia, un combo que le resulta perfecto, ya que es amante de la comida chatarra.

Los primeros efectos llevan a pensar que el estricto régimen resultó exitoso. Pero la realidad fue otra. A mitad del experimento, Howard-Crow comenzó a sentirse terriblemente cansado y dejó de entrenar. Sus niveles de testosterona se redujeron, perdió una considerable cantidad de masa muscular y el mal humor se adueñó de su personalidad. «Esta dieta fue, sin duda, la aventura más miserable que he emprendido», concluyó resignado, a la vez que desaconseja el método por completo. Ahora está pensando en el próximo desafío al que se someterá su cuerpo.

Vía: www.infobae.com

Fuente: [El Ciudadano](#)