

Cómo perder peso de manera segura sin recuperarlo

Por Teddi Dineley Johnson

El médico le dijo que debía perder algunas libras. No se sienta mal, —usted no es la única persona.

Según estadísticas federales, más de dos tercios de las personas adultas en los Estados Unidos tienen sobrepeso y más de un tercio son obesos. Si no conoce la terminología, la palabra “obeso” a grandes rasgos significa que su grasa corporal es superior —a lo que debería ser con relación a su estatura. Pero no importa para qué lado se incline la balanza, usted debe seguir las indicaciones del médico. Los problemas de salud relacionados con la obesidad como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, ciertos tipos de cáncer y diabetes tipo 2 están entre las principales causas de muerte.

La buena noticia es que es posible ganar la batalla del peso. Si su objetivo es perder 50 o 150 libras, perder una pequeña cantidad — del 5 al 7 por ciento de su peso corporal total — puede mejorar su salud al reducir el azúcar en la sangre y disminuir su nivel de colesterol y su presión arterial.

Al igual que muchos estadounidenses, es posible que deba perder muchas libras. Si es su caso, asegúrese de hacerlo de manera segura. Desde programas comerciales reconocidos a nivel nacional que requieren asistir a reuniones, pesarse o comprar sus propios tipos de alimentos, hasta dietas bajas en carbohidratos como la dieta Atkins, la mayoría de los programas populares para perder peso son seguros, según James Hill, director ejecutivo del Anschutz Health and Wellness Center de University of Colorado.

“Se debe estar atento y tener cuidado cuando el consumo de calorías es muy bajo,” afirma Hill. “Esas dietas deben ser supervisadas por un



Perder unas pocas libras puede conducir a mejorar la salud.

médico. Con respecto a las otras dietas — las populares o comerciales — no tengo preocupación en cuanto a la seguridad de ellas. A la larga, los beneficios de perder peso superan la composición de la dieta; por eso, repito, pienso que son totalmente seguras.”

Hill manifiesta que le preocupan los programas de dietas que requieren que los usuarios reciban inyecciones de vitaminas y otras sustancias.

“Aquellas sobre las que no tenemos datos,” afirma Hill. “No puedo afirmar que sean inseguras, pero realmente prefiero ver que las personas usen métodos que hayan sido estudiados por los investigadores.”

Y recuerde que cuando se trata de perder peso, las dietas novedosas pudieran prometer resultados rápidos, pero seguirlos más tiempo del indicado puede limitar su ingesta nutricional, dañar su salud y causar que la dieta fracase a largo plazo.

Verifique la dieta antes de comprometerse

Probablemente conozca a alguien que perdió muchas libras por sí solo y no las recuperó durante muchos años. Pero algunas personas prefieren un enfoque más estructurado, o incluso social, para perder peso. Para ellos, puede funcionar incorporarse a un programa para perder peso. Si se inscribe en uno, tenga en cuenta que antes de bajar algunas libras, deberá gastar algo de dinero —probablemente mucho dinero. No entregue su tarjeta de crédito hasta que le respondan algunas preguntas importantes, como el porcentaje de personas que completaron el

programa. Asimismo, consulte si cuentan con asesores calificados disponibles para ayudarle a lograr cambios de conducta y de estilo de vida permanentes, o a sobrellevar los momentos en que desea una ¡hamburguesa con queso!

Si el programa requiere que compre un tipo de alimentos en particular, averigüe si las opciones son lo suficientemente variadas como para mantener el interés. También pregunte si alguna persona sufrió efectos secundarios por ingerir los alimentos, las bebidas o los suplementos que quieren venderle. Recuerde que las dietas que limitan sus opciones de alimentos son difíciles de seguir. Muchas personas se cansan y terminan recuperando el peso que perdieron.

Según los Institutos Nacionales de la Salud, el programa para perder peso que elija se debe basar en actividad física regular y en un plan de alimentación que sea equilibrado, saludable y fácil de seguir.

Póngase en movimiento y mantenga su objetivo

Si tiene sobrepeso o es obeso, recuerde que el éxito no se logra al alcanzar la talla perfecta, sino al no volver a recuperar el peso. El error más grande que cometen las personas que siguen una dieta, comenta Hill, es que adoptan ciertos cambios de conducta para perder peso, pero luego vuelven a los hábitos que tenían antes de comenzar la dieta y se sorprenden cuando recuperan las libras que perdieron.

La mayoría de las personas que siguen una dieta recuperan el peso porque no pueden implementar cambios de conducta permanentes, afirma Hill, quien cofundó el Registro Nacional para el Control del Peso (National Weight Control Registry) para identificar las características de las personas que tienen éxito a largo plazo con la pérdida de peso. La restricción de los alimentos es el factor principal para perder

peso, comenta, pero cuando se trata de no recuperar el peso perdido, la actividad física —estar en movimiento de 30 a 90 minutos al día— es el factor más importante. Y no es necesario que haga la actividad física toda de una vez.

Entre las personas que tuvieron éxito en la pérdida de peso a largo plazo, caminar es la forma más común de actividad física, agrega.

“Es importante que haga algo, y hay muchos tipos de actividad física diferentes,” comenta Hill. “Pero debe hacerse de manera consistente, todos los días.”



Despacio pero seguro

Recuerde: Despacio pero seguro se gana la carrera. Según los Institutos Nacionales de la Salud, perder peso demasiado rápido, como por ejemplo más de tres libras por semana, después de las primeras semanas puede exponerle a un riesgo mayor de desarrollar cálculos biliares. Asimismo, las dietas que aportan menos de 800 calorías por día pueden causar anomalías en el ritmo cardíaco, que pueden ser fatales.



American Public
Health Association

>> Para obtener más consejos sobre cómo perder peso de manera segura, visite www.cdc.gov/healthyweight

Descargue copias gratuitas de Healthy You en www.thenationshealth.org