

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**En ocasiones, las malas conductas nutricionales pasan por no tener una cultura alimentaria. Por ello es preciso mantener una dieta balanceada, rica en vegetales, además de practicar ejercicios y dar la espalda a vicios como el tabaquismo y el alcoholismo. Autor: Internet Publicado: 21/09/2017 | 05:26 pm**

## **La mejor dieta: Aprender a comer de forma sana**

El régimen alimenticio efectivo consiste en ingerir alimentos que se adapten a su estilo de vida y al gasto de energía que realizan. Alertan que dietas «milagrosas» pueden causar envejecimiento prematuro, anemia, desajustes hormonales, mal funcionamiento de los riñones, trastornos de la alimentación y alteraciones estomacales

**Publicado: Sábado 11 enero 2014 | 01:02:05 pm.**

**Publicado por: Juventud Rebelde**

Lejos de beneficiar, las dietas llamadas «milagro» perjudican la salud de personas desesperadas por deshacerse del sobrepeso. Incluso, si alguno de estos regímenes alimenticios se mantiene durante un lapso prolongado, los problemas pueden ser mayores, pues no es raro que se presente envejecimiento prematuro, anemia, desajustes hormonales, mal funcionamiento de los riñones, trastornos de la alimentación y alteraciones estomacales.

Los riesgos no son pocos, sobre todo si se siguen regímenes alimenticios que limitan el consumo de algunos alimentos que descompensarán una buena nutrición, y es aún más marcado en quien padece diabetes.

Ahora bien, es sabido que generalmente los niveles de glucosa en sangre aumentan tras comer, y eso a su vez desencadena la producción de insulina, que ayuda a las células a tomar la glucosa y convertirla en energía. Sin embargo, cuando no hay alimento, los niveles de insulina y de glucosa aumentan mucho más. Así que dejar de comer es una decisión aún peor en quienes viven con diabetes.

Pese a ello, hay mujeres y hombres que considera que vale la pena poner en riesgo la salud con tal de perder

unos kilos de más, y están en disposición de hacer cualquier cosa con tal de lograr una figura escultural.

Al respecto, el endocrinólogo Armando Dávalos Ibáñez acota que la única manera de bajar de peso con resultados duraderos es aprendiendo a comer en forma sana, lo cual se puede lograr con la asesoría de un especialista médico.

El experto en tratamientos de control de peso señala que hay famosas dietas que son muy restrictivas y desequilibradas, pues se trata de ciertos regímenes que se enfocan al consumo de un alimento único por algunos días (arroz, toronja o papaya, entre muchos otros) o no permiten combinaciones de nutrientes (por ejemplo, grasas, carbohidratos y proteínas).

Consecuencias de lo anterior son desajustes digestivos, desnutrición y deshidratación, con manifestaciones como cansancio, dolor de cabeza, insomnio, cabello quebradizo, uñas débiles, piel apagada y nerviosismo, entre otras.

«Al someterse a regímenes tan restrictivos no sólo se pierde grasa, sino masa muscular y agua, lo que reduce la capacidad del organismo para quemar calorías. De hecho, está comprobado que los músculos bien desarrollados queman más calorías y, tras seguir dieta rigurosa, reducen su tamaño y con ello se dificulta el consumo de energía.

«Si dichas dietas realmente funcionaran veríamos menos gente obesa caminando por la calle. Ninguno de los regímenes alimenticios ‘milagrosos’ que se difunden por los diferentes medios informativos es efectivo, ya que sólo generan pérdida de peso que en poco tiempo se recupera», advierte el endocrinólogo.

Al volver a la alimentación normal, los kilos se recuperan y pueden ganarse más. La explicación del llamado «efecto rebote» es que al estar a dieta lo primero que se pierde son líquidos; entonces, al terminar el régimen los tejidos tenderán a rehidratarse; además, el metabolismo (velocidad con la que el organismo transforma los alimentos en energía) llega a reducirse tanto que cualquier comida engorda y no hay forma de adelgazar.

Lo que sucede en muchos casos es que la persona incurre en el efecto «yo-yo», es decir, como esa dieta milagrosa no funcionó buscan otra, la inician y al poco tiempo la abandonan, y así sucesivamente.

Es claro que la clave para lograr el objetivo de bajar de peso no está en dejar de comer, sino en saberlo hacer para no padecer trastornos de nutrición, hambre ni mal humor. La intención está en educarse a sí mismo para aprender a seguir una alimentación balanceada, que se adecue al estilo de vida y gustos gastronómicos propios.

«El régimen alimenticio ‘perfecto’ es extremadamente sencillo —refiere el doctor Dávalos Ibáñez—; sólo debe incluir 50 por ciento de carbohidratos (harina, arroz y legumbres), 30 por ciento de grasas (aceites, soya, aceitunas y germen de maíz) y 20 por ciento de proteínas (lácteos, carnes y huevo), los cuales deben ingerirse en cinco comidas: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena».

Para tener mejores efectos, hay que practicar algún ejercicio físico, ya que es la mejor forma de perder grasa. Nutriólogos y endocrinólogos piden hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio tres veces a la semana, sin que ello signifique ir al gimnasio o a la alberca, sino simplemente caminar o bailar. Cabe destacar que los mejores resultados se verán si se distribuyen los tiempos como se ha indicado, y no haciendo 90 minutos de ejercicio una vez a la semana.

Asimismo, los especialistas recomiendan que para quemar mayor cantidad de calorías lo mejor es ejercitarse en las mañanas, ya que así el cuerpo mantendrá el proceso a lo largo del día, cosa que no sucede en las noches.

Por otra parte, si se combinan ejercicios de resistencia muscular (por ejemplo, al hacer pesas de bajo peso) con actividades aeróbicas (las que requieren gran circulación de aire en los pulmones, como trotar o nadar) habrá mayor firmeza muscular y baja de peso.

La mayoría de las personas que pierden peso y lo mantienen no han seguido una dieta específica, sino que han aprendido a comer. Son conscientes de que su peso se mantiene en el punto que ellos quieren porque toman los alimentos que se adaptan a su estilo de vida y al gasto de energía que realizan.

**Disponible en:** [http://noticiasdelaciencia.com/not/9272/aprender\\_a\\_comer\\_de\\_forma\\_sana\\_la\\_mejor\\_dieta/](http://noticiasdelaciencia.com/not/9272/aprender_a_comer_de_forma_sana_la_mejor_dieta/)

<http://www.juventudrebelde.cu/ciencia-tecnica/2014-01-11/la-mejor-dieta-aprender-a-comer-de-forma-sana>