



# 1 Toda la vida a plan

Te propones empezarlo cada mañana, pero abandonas a los pocos días o incluso horas. Tu régimen, demasiado restrictivo, te lleva al fracaso mientras la báscula avanza sin control. Necesitas objetivos a corto plazo y apoyo permanente.

Cada día te levantas con el firme propósito de adelgazar, pero a las cinco de la tarde estás dándote un homenaje con un atracón de patatas fritas. Total, ¿para qué sufrir!

Pero esos cinco kilos que te sobraban se han convertido en diez, y te parece imposible volver a tu talla de hace años. El 54 por ciento de la población española tiene sobrepeso, es decir, su Índice de Masa Corporal es de 30 a 35. Muchos se resignan a ser gordos después de estar a dieta durante toda la vida y no obtener ningún resultado. La **doctora M<sup>a</sup> Teresa Barahona**, nutricionista del Grupo de Dermatología Pedro Jaén ([mariateresabarahona.com](http://mariateresabarahona.com)), define a este tipo de pacientes "como personas que están a *dieta psicológica*: siempre piensan en ella pero en realidad la hacen durante pocos días o incluso horas. Son inconstantes y sus objetivos están poco definidos". Además, las dietas elegidas no suelen ser las adecuadas: demasiado restrictivas, les hacen pasar tanta hambre que acaban volviendo a sus hábitos de siempre. "Lo malo es que con el paso del tiempo van acumulando sobrepeso y llegan a la consulta con un exceso de hasta 50 kilos", advierte la doctora Matveikova. "Y no puedes ponerles a dieta

de por vida porque se hundir", añade.

## LA SOLUCIÓN

En estos casos, lo más efectivo es "**establecer objetivos cercanos y fáciles como, por ejemplo, perder 4 kilos**", afirma la doctora Barahona.

El método de la doctora Matveikova es por bloques: "Primero una dieta de 2 meses y luego un periodo de descanso en el que se permiten más cosas, para que no sufran en exceso". Pero, sobre todo, **hay que ser realista y buscar una motivación**. "Una persona con 15 kilos de más se siente mal físicamente: le duele la espalda, los huesos y hasta la piel, que está inflamada. Este malestar les puede mover a ponerse a dieta". ¿Y la posible recaída? "Cuando adelgazan tanto rara vez lo recuperan, ya que valoran muchísimo haber llegado hasta ahí. Pero deben tener claro que para conseguirlo necesitan tiempo: no se engorda o adelgaza en un fin de semana. Se tarda unas 3 semanas en metabolizar las células grasas del cuerpo, tanto para crearlas como para destruirlas", explica.

Si tu problema es el de picar entre horas, evita al me-