

10 errores que no te dejan adelgazar

¿Por más dieta que haces no pierdes ni un gramo? Tal vez estés planteando algo mal. Toca revisar hábitos. **por** CARMEN SABALETE



Comes poco, te mueves, evitas los hidratos, nada de dulces... Así un día tras otro. ¿Y no adelgazas! ¿Por qué? Porque damos por correctos hábitos que son justo lo contrario: sabotadores que, repetidos día tras día, sólo ayudan a ganar kilos más fácilmente. Por ejemplo:

No duermes 8 horas Varios estudios lo relacionan con la ansiedad por comer. Uno de los últimos, de 2013 y de la Universidad de Pennsylvania (EE UU), afirma que quienes se acuestan tarde y duermen poco son más susceptibles de ganar peso, ya que se tiende a consumir alimentos más calóricos en esas horas. Procura dormir ocho horas diarias (ayúdote con valeriana, melatonina, pasiflora...).

Estás siempre a dieta Si conviertes la restricción de comida en un hábito, tu organismo se protegerá; creará que tiene que ahorrar nutrientes para disponer de energía cuando la necesite y, por eso, quemará poco y reservará todo lo que pueda en forma de grasa. ¿Lo mejor para evitarlo? Haz cinco comidas al día e incluye en todas proteínas y verdura; tu cuerpo se pondrá en marcha (más que de eliminar nutrientes se trata de gastar más calorías de las ingeridas).

No comes pan Si no te excedes y no lo acompañas con grasa, no es un enemigo. Todo lo contrario: te aporta hidratos lentos (los que dan energía a lo largo del día). Tómalo integral: su fibra es saciante y regula el tránsito intestinal.

Fines de semana de 'atracción' ¿De lunes a viernes te sometes a una estricta disciplina de ejercicio y dieta, pero el fin de semana no consigues controlarte y el lunes, al comprobar que has engordado, comienzas otra semana de calvario? No es sano. Y puedes tenerlo todo compensando: "Heladito..., paseíto", dice la doctora Barahona. Muévete siempre que te excedas en calorías.

Evitas la fruta como postre Hay opiniones encontradas al respecto, pero en realidad no hay base científica que evidencie que engorda tomarla después de la comida. Además, es uno de los postres más ligeros que puedes tomar si sales fuera.

Te olvidas del agua ¡Pues muy mal! No sólo sacia y ayuda a eliminar toxinas, sino que hidratarse es imprescindible para que el organismo lleve a cabo sus funciones. "Si sigue esta rutina: 1-1-2-1-2; un vaso de agua en el desayuno, otro a media mañana, dos en la comida, uno en la merienda y dos en la cena".

Sudas y sudas... Pero no quemas grasas. Lógico: el peso que se pierde así se repone al beber. Se trata de que incorpores el ejercicio a tu vida como un hábito diario más, no de que un día te des una paliza.

Te saltas el desayuno Deberías hacer lo contrario. Es una de las comidas más importantes, porque con ella no sólo te aseguras disponer de energía y nutrientes durante la jornada, sino que despiertas a tu organismo: lo pones en marcha para que queme calorías y se eviten hipoglucemias. ■



Cenas sólo fruta

La cena debe ser más ligera, pero eso no significa reducirla al máximo. ¿El motivo?

Tu organismo terminará notando la falta de nutrientes y te despertarás por la noche con un hambre incontrolable.

¿Qué ocurre si picas por la noche? Que, como estás en reposo, no quemas las calorías que ingieres y las acumulas en forma de grasa en el abdomen y en las caderas.



Doctora
Ma Teresa Barahona,
experta en Nutrición
(mariateresabarahona.com).

LA EXPERTA

"KILO COGIDO, KILO PERDIDO"

No te resignes a acumularlos. No te digas: 'Ya me pondré a dieta'. "Siempre que 'cojas' un kilo (vacaciones, Navidad...), piérdelo enseguida. Sólo te requerirá tener cuidado unos días con lo que comes y hacer un poco más de ejercicio. No lo acumules; si no lo pierdes, ese kilo se convertirá en dos, tres..., y cada vez te será más difícil perderlos. Y otra cuestión: si comes fuera, no te dejes llevar por el impulso y escoge tu comida en función de la calidad y de la cantidad. Así no te frustrarás y evitarás sentirte culpable".