



¿SE DEBE A TUS EMOCIONES? ¿Te impulsan a comer? Permítete caprichos de vez en cuando. No sumes estrés a tu dieta.

TE SALTAS COMIDAS

"Una de las reglas básicas para perder peso es hacer 5 comidas al día", dice la nutricionista.

¿Sales por la mañana con sólo un café, aguntas sin comer hasta las 3 y, entonces, sólo toca lechuga? "Esta actitud no es muy inteligente, porque suele tener efecto rebote. Llegamos a casa cansadas, después de una larga jornada. Y a la hora de cenar nos relajamos sin poder controlar lo que ingerimos". Toda el hambre del día se despierta, todo el estrés acumulado pide una recompensa... Lo mejor es hacer cinco comidas equilibradas: no sólo evitarás un atracón nocturno, sino que lo mantendrás activo (quemando calorías) a tu cuerpo todo el día.

BEBES POCA AGUA

"No beber agua en las comidas creando que engorda es otro error muy común".

El agua no tiene calorías: su coste energético es cero. Mantenerse hidratada es fundamental para mantener el equilibrio hídrico y que el organismo pueda realizar eficientemente sus diferentes funciones; entre ellas, eliminar toxinas. "Si no, dificultas que tu cuerpo se depure. Hay que beber durante las comidas; el agua facilita la digestión y arrastra las toxinas", explica la Dra. Barahona.

SOLO COMES 'LIGHT'

"Aunque menos que los naturales, también tienen calorías. No podemos olvidarlo".

"Engordan menos que los que no son dietéticos, pero si al final por que sean *light* tomamos más cantidad que de éstos, terminamos ingiriendo las mismas o más calorías", sostiene la experta. ¿Qué es lo correcto? Tomarlos, como aclara, en la misma proporción que los normales. Sigue siempre las instrucciones del producto.

TE FALTAN NUTRIENTES

"Seguir de forma continuada dietas hipocalóricas pone en alerta al organismo: deja de quemar".

Comer poco durante mucho tiempo no adelgaza; llega un momento en el que el cuerpo se acostumbra a vivir con lo básico y no quema ('se pone a ralentí') para no gastar. ¿Qué ocurre? Si un día comemos más, aunque no se en exceso, 'aprovecha' la ocasión para llenar sus reservas agotadas (guardará todo lo que pueda para seguir manteniéndose en esa hambruna a la que le hemos acostumbrado). Si esto se repite durante unos días, engordamos sin remedio. Come bien y lo suficiente.

UN CAFÉ POR DESAYUNO

"La primera comida del día es vital para despertar el organismo y que comience a gastar calorías".

Pasamos toda la noche sin consumir. Al levantarnos, nuestro organismo debe recibir el aviso de que estamos en marcha y le 'necesitamos'. Y esa señal es la comida. Si no desayunamos bien, no sólo no quemamos calorías, sino que "estaremos cansadas, de mal humor, faltas de creatividad, de reflejos y, si seguimos una dieta, tendremos menos capacidad de resistencia psíquica, nos la saltaremos en cuanto podamos", apunta la doctora.

NO DESCANSAS

"Dormir poco aumenta la ansiedad por comer e induce a tomar grasas e hidratos".

Los estudios neurocientíficos al respecto abundan: el lóbulo frontal, que controla el comportamiento y toma decisiones, entre ellas seleccionar la comida, funciona peor cuando no dormimos bien: tendemos a escoger lo menos sano, lo que consideramos más gratificante (así lo demostraron científicos del Laboratorio de Sueño y Neuroimagen de la Universidad de California).

TIENES MÁS DE 45 AÑOS

"La edad es un factor importante. El organismo no responde igual a los 20 que a los 50 años".

A partir de los 45 años, el metabolismo se ralentiza y quemamos menos calorías. Por eso, es probable que, incluso comiendo lo mismo y la misma cantidad, ganes unos kilos, que se acumulan, sobre todo, en el abdomen, debido a que los estrógenos comienzan a descender. No agotes a tu organismo pidiéndole algo que no puede darte. ¿La solución? Reduce el tamaño de tus platos y aumenta el ejercicio físico diario (pasa de 30 minutos a 45 minutos; camina, sube y baja escaleras...).

RENUNCIAR A LA FRUTA

"Son una de las mejores fuentes para obtener energía instantánea y fibra", explica la doctora.

Muchas dietas actuales suprimen la fruta por su riqueza en fructosa (su azúcar natural). Sin embargo, esta fructosa es un buen recurso para obtener energía extra al instante: a diferencia de las galletas, los bollos o las baritas de cereales (azúcares refinados), la fruta no tiene grasa, con lo que no la acumulas. Y, como en un bajón, tu organismo lo que demanda es azúcar, esa fructosa la terminas quemando. Además, rica en fibra, sacia. ¿Qué tipo de fruta interesa? La que te guste: manzanas, naranjas, cerezas, fresas, etc. Si puede tomarse con piel, disfrútala con ella (en la piel se encuentra gran parte de su fibra, como la pectina en el caso de la manzana).

Para perder peso hay que aplicar el sentido común: no le pidas a tu cuerpo lo que no puede darte, sólo lo que es capaz de hacer: reaccionará bien.

¿Por qué no adelgazo?

Has reducido las calorías al máximo y ¡no bajas un gramo! ¿Por qué? Tal vez no tengas que ser tan estricta. Aquí tienes las causas más comunes (y que nunca hubieras imaginado) que impiden bajar de peso. **por CARMEN SABALETE**

Sigues una dieta estricta, sin saltarte una coma, y no pierdes ni un gramo? El error es ése. A veces practicamos pautas dietéticas excesivamente severas con nosotras y nuestro cuerpo, que se ve sometido a un estrés nutricional del que se protege con todos sus mecanismos: ahorrar energía, con lo que no quemamos calorías, y acumular todo lo que ingerimos para poder hacer frente a la penuria alimentaria a la que le obligamos a funcionar. ¿El resultado? Nos falta energía, engordamos, nos volvemos irritables (nuestro cortisol, la hormona del estrés, sube por las nubes como en cualquier situación defensiva)... ¿Cuáles son los errores más desconocidos que impiden adelgazar? Lee esta página. Si cometes alguno, cambia de chip y sigue los consejos de nuestra experta. ■

Nuestra experta



“PARA PERDER PESO LO MÁS EFICAZ ES LO MÁS SENCILLO”

"No hay que realizar grandes cambios en la alimentación o en la vida para adelgazar. Las medidas más eficaces son las más sencillas; es decir, aquellas que se adaptan a tu vida y te la facilitan, no esas que te generan un estrés doble. Ponte en manos de un especialista que valore tus necesidades nutricionales en función de tus circunstancias y sigue las pautas que aquí te damos: son seguras y efectivas".

Dra. Teresa Barahona, EXPERTA EN NUTRICIÓN
(TERESABARAHONA.COM).