# *Adelgase*

**Categoría : ------Salud Alimenticia (dietas)**
**Publicado por** Narr el 15/12/2009

**Aprender a adelgazar**
La clave para adelgazar reside en no renunciar al placer de platos ligeros y sabrosos que puedan compartirse con el resto de comensales

Uno de los propósitos más populares que se plantean millones de personas al comenzar el año nuevo es adelgazar. Pocos meses después, la mayoría se da cuenta, no sin cierta sensación de frustración y fracaso, que ésta es una de las metas más difíciles de conseguir en la vida. Es conveniente centrar la atención tanto en el peso como en el volumen y, para conseguirlo, no se trata de quitar esos kilos de más a golpe de martillo, sino de aprender a adelgazar. La alianza entre la voluntad y la ciencia es fundamental para perder grasa corporal. El éxito está en la disciplina.

**Cuando, cómo y qué comer**
Comer es una función cerebral compleja que comprende aspectos químicos, fisiológicos, psicológicos, emocionales, culturales y educacionales. Cualquier dieta hipocalórica estándar limita el acto de alimentarse en muchos de estos aspectos no sólo a nivel cuantitativo, sino también cualitativo. Una dieta disociada, hiperproteica o cualquier otra dieta milagro rompe con la cultura inmersa en los hábitos alimentarios de cada individuo. Por este motivo, vale la pena aprender a adelgazar de forma individual, contemplando una nueva forma de comer de forma sana y equilibrada y que sirva de herramienta saludable para utilizar a lo largo de los años. Comer bien adelgaza y comer mal engorda. La clave reside en adelgazar sin renunciar al placer de platos ligeros y sabrosos que puedan compartirse con el resto de comensales, sin tener que estar «de régimen» la mitad de la vida.
Conviene perder la grasa corporal y el exceso de líquidos atendiendo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, de forma paulatina y lentamente (de 500 gramos a 1 kilo por semana). El hecho de tomar menos kilocalorías diarias no es suficiente para conseguir la meta. La energía proveniente de los alimentos debe distribuirse en cuatro o cinco ingestas diarias para mantener a raya la glucemia e impedir que el exceso de glucosa se transforme en grasas inoportunas. Además, es fundamental comer lentamente, hábito que mejora la digestibilidad de los alimentos; hace comer menos, ya que da tiempo a que aparezca la sensación de saciedad en el cerebro; y permite conseguir un constatado beneficio psicológico al respetar el ritmo de un acto con el que se debe disfrutar.
Toda pérdida de peso corporal debe sustentarse en tres puntos básicos: alimentación equilibrada e hipocalórica, ejercicio físico continuado y una relación saludable con la comida. La pregunta a qué comer cada día no tiene que representar un problema. Lo básico es seguir unas pautas dietéticas coherentes que aseguren un aporte nutricional suficiente y que no sean muy distintas a lo que comeremos de forma habitual en casa. Comenzar las comidas y las cenas con un caldo de verduras o un vaso de agua ayuda a ocupar espacio en el estómago sin reportar calorías, de manera que habrá menos sitio para el resto de alimentos. Así llegará antes la sensación de saciedad.
Toda pérdida de peso debe sustentarse en una alimentación equilibrada, ejercicio físico y una relación saludable con la comida

Es interesante que el plato de comidas y cenas incluya, al menos, un alimento rico en hidratos de carbono (patatas, legumbres, pasta, arroz o pan), otro rico en proteínas (carnes, pescados o huevos) y una verdura o una ensalada para aportar fibra al organismo, además de vitaminas y minerales indispensables para el buen funcionamiento orgánico. Para los postres, una fruta de la estación o un lácteo desnatado serán el colofón nutricional perfecto para hacer que la comida y la cena sean equilibradas.

**Ayuda profesional**

La obesidad es un aumento del peso corporal por acumulación anormal de grasa, que supera el peso ideal teórico (relación constitución/talla-peso) a consecuencia de un desequilibrio entre la formación y la utilización de grasa en el organismo. Es un síndrome (cuadro clínico complejo con muy diferentes causas) que presenta signos y síntomas concretos y que supone un gran riesgo sanitario.

Las estadísticas que salen a la luz desde múltiples organismos acreditados a nivel de salud pública constatan que la media de duración de vida de las personas obesas y de las personas con sobrepeso es significativamente menor a la de las que presentan un peso normal. A esto se suma que la mortalidad por diabetes, cirrosis hepática, apendicitis, litiasis biliar y accidentes cardiovasculares es prácticamente el doble de alta en las personas con exceso de peso. Por todos estos motivos, es necesaria la ayuda de un equipo interdisciplinar que diagnostique las causas concretas de la obesidad o el sobrepeso y que dibuje terapéuticamente un camino asequible para el individuo que tiene que adelgazar.

En el área de la alimentación, el nutricionista es el profesional que se encarga del entrenamiento dietético y del diseño de una herramienta alimentaria individualizada. Por otro lado no se debe olvidar que la causa de sobrepeso y obesidad es, en un alto porcentaje de casos, una relación insana con la alimentación, de origen psicológico (vivencia de tensión) o psicopatológico (trastornos de la conducta alimentaria). En estos casos, además de la ayuda del médico y del nutricionista, se requiere orientación psicológica y psiquiátrica.

Peso y volumen

Adelgazar es cuestión de que tanto la aguja de la báscula como la hebilla del cinturón se vayan desplazando hacia la izquierda, es decir, es un proceso que requiere bajar de peso y también de talla, sobre todo de perímetro abdominal.

Además de eliminar grasa y azúcares de la dieta, para disminuir el volumen corporal conviene hacer cambios en la cocina, sustituyendo la sal por otras opciones que aderecen platos como el limón, las hierbas aromáticas, el vinagre y las especias. También conviene beber al menos dos litros de agua al día. Así se ayuda al trabajo renal y se evita la retención de líquidos. La sensación de hinchazón del abdomen en períodos de adelgazamiento, durante los cuales se comen más vegetales, puede deberse a problemas de flatulencia. Las verduras más flatulentas son la lechuga, la alcachofa, las coles, el brócoli, el pepino, la cebolla y los rábanos. Se debe prescindir de estas verduras puntualmente hasta observar menos hinchazón.