

**Adelgaza
sin dietas**

Colección: Ideas brillantes
www.52ideasbrillantes.com

Título original: Lose weight and stay slim

Autora: Eve Cameron

Traducción: Cristina Alonso y Julián Casas para Grupo ROS

Edición original en lengua inglesa:

© The Infinite Ideas Company Limited, 2005

Edición española:

© 2008 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla 44, 3° C, 28027 - Madrid

Editor: Santos Rodríguez

Responsable editorial: Teresa Escarpenter

Coordinación editorial: Alejandra Suárez Sánchez de León (Grupo ROS)

Realización de cubiertas: Murray

Realización de interiores: Grupo ROS

Diseño colección: Baseline Arts Ltd, Oxford

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

Depósito legal:

ISBN: 978-84-9763-598-1

Aviso

Es tu vida, así que tú decides cómo cuidarte. Deberías consultar al médico antes de introducir cambios en tu dieta, comenzar cualquier rutina de ejercicios o tomar suplementos nutricionales.

Si tienes problemas de salud, cualquiera que sea su naturaleza (físicos, emocionales o mentales), acude siempre al especialista adecuado.

Adelgaza sin dietas

Los hábitos saludables para conseguir
un cuerpo 10

Eve Cameron





Índice

Notas brillantes	xiii
Introducción	xiv
1. Un tema pesado o una cuestión de peso	1
¿Sientes que tus cinturones comienzan a apretarte? ¿Has tenido que hacerles un nuevo agujero? ¿Sólo te sientes cómoda con ropa suelta? Aquí encontrarás la información necesaria para calcular tu peso ideal aproximado, así como para ayudarte a modelar tu figura.	
2. Es sencillo contabilizar lo que comes	5
Puedes comer calculando o no las calorías que ingieres, pero la clave para perder peso puede estar en saber cuántas calorías tiene la cebolla que te estás comiendo.	
3. Marcarse metas (sin cambiarlas todas las semanas)	9
Márcate unos objetivos para convertir tu sueño de perder peso en realidad. La mayoría de nosotros no lo hacemos, pero planificarse resulta realmente efectivo.	
4. La pirámide nutricional	13
¿En qué consiste comer saludablemente? Conseguir tener unas nociones básicas sobre este tema supone tener medio camino andado hacia nuestro objetivo de mantenernos delgadas.	
5. Aprende a actuar como el gerente de “Tu cuerpo, S.A.”	17
No te embarcarías en un negocio sin tener un plan previo; sobre todo si dicho negocio conlleva importantes cambios. Pues bien, como gerente de tu cuerpo y tu mente, aplica esta misma técnica para llevar a cabo con éxito tu plan de adelgazamiento.	

- 6. Hábitate a escribirlo todo** 21
Llevar un diario te ayudará a perder peso.
- 7. Nunca es tarde para cambiar de hábitos** 27
¿Has estado a régimen anteriormente? ¿Has perdido peso y después lo has recuperado perdiendo toda motivación? Cambia tus hábitos. Utiliza tu mente para avanzar.
- 8. Una familiar especial de la casa y una mediana cuatro quesos** 31
El camino hacia la obesidad se halla pavimentado con comida rápida y tentempiés, pero esto no significa que tengas que eliminarlos completamente de tu vida. Sólo has de comerlos con moderación.
- 9. Grasas: las buenas, las malas y las feas (realmente horribles)** 37
Hay grasas «amigas» y grasas «enemigas».
- 10. ¿Por qué el tamaño (de tus raciones) sí importa?** 41
No sólo lo que comes es importante a la hora de perder peso, sino cuánto comes. ¿Seguro que controlas el tamaño de tus raciones?
- 11. Con amigas como yo, ¿quién necesita enemigas?** 47
¿Qué sentimientos te inspira tu cuerpo? Tener una imagen pobre de nosotras mismas es casi una garantía de que vamos a saltarnos la dieta. Así que, ¡tendrás que aprender a quererte un poquito!
- 12. El ejercicio es tan bueno como dicen, ¡de verdad!** 51
Probablemente odies hasta el mero pensamiento de hacer ejercicio. Sin embargo, hacer algo de deporte supondrá un cambio en tu estilo de vida y te ayudará a perder peso. Además, una vez incluyas en tu vida el hábito de hacer ejercicio, ¡no querrás dejarlo!
- 13. ¡Vamos a preparar la comida!** 55
Si no es un problema de cantidad, a lo mejor el modo de preparar tu comida puede ser lo que te haga engordar. Preparar una comida medianamente saludable es fácil si sabes cómo hacerlo.

- 14. ¿Eres una comedora compulsiva emocional? 59**
Si te das cuenta de que muchas veces comes sin sentirte realmente hambrienta, quizás ha llegado la hora de que descubras qué intentas reemplazar con tanta comida.
- 15. La importancia del agua 63**
Es obvio que no podemos vivir sin agua, pero la mayoría de nosotros vive en un permanente estado de deshidratación. Descubre la multitud de beneficios que un aumento en la ingesta de agua aportará a tu organismo; desde el incremento de los niveles de energía hasta una mejora visible en el aspecto de tu piel.
- 16. Una clase magistral de metabolismo 67**
Piensa en tu metabolismo como en un termostato interno de energía: si lo activas consumirás calorías más rápidamente. Pero es necesario entender cómo funciona.
- 17. Dulce tentación 71**
¿Eres capaz de eludir la llamada del escaparate de una pastelería? ¿Te calificas a ti misma como adicto al chocolate? Aquí tienes cómo conseguir evitar que pasen de tu boca y se queden toda la vida en tus caderas.
- 18. ¡Levántate y desayuna! 75**
Si pensabas que saltarse o escamotear el desayuno era un buen sistema para perder peso, necesitas que alguien te abra los ojos a la realidad para comprobar que es justamente lo contrario. Piensa sobre lo que a continuación te expongo.
- 19. Camina hacia tu propia delgadez 79**
Si no practicas ningún deporte y no te vuelve loca el deporte, existe un ejercicio simple para perder peso. Puedes comenzar fácilmente y no requiere especial equipamiento o vestimenta.
- 20. Dietas de desintoxicación, ¿cura o estafa? 83**
Si has oído hablar de que las dietas de desintoxicación te pueden ayudar a adelgazar, probablemente hayas caído en la tentación de probar alguna. Pero ¿qué es lo que implican realmente? ¿Hasta qué punto son seguras para la salud?

- 21. ¡Quema grasa rápidamente!** 87
Comer menos y moverse más se traduce en una pérdida de peso. Si incrementas la parte de la ecuación relativa al ejercicio perderás kilos más rápidamente.
- 22. Lo quiero y lo quiero ahora** 91
¡Corre, escóndete, hazte la muerta (o cualquier otra idea brillante) para controlar las ansias de determinada comida que a la mayoría de nosotros nos sobrevienen cuando estamos a dieta!
- 23. Convierte tu cocina en un lugar más «light»** 95
Con el material adecuado y un manual de cocina baja en calorías puedes transformar lo que comes y cómo lo cocinas. ¡Ánimo, aprender puede ser divertido!
- 24. ¡Vamos de viaje!** 99
Se dice que los viajes amplían tu visión, abren tu mente y amplían tus horizontes, pero el problema es que también pueden ampliar tu silueta. Vamos a ver cómo irnos de viaje sin engordar unos kilos.
- 25. La mañana después de la noche anterior** 105
Parece que cada vez que te pones a dieta surgen bodas, cenas y acontecimientos especiales que ponen a prueba tus planes de adelgazamiento. Aquí tienes algunos trucos que te ayudarán a no apartarte del carro del adelgazamiento.
- 26. ¿Te apetece un chapuzón?** 109
Es fácil transformar un simple chapuzón en la piscina en un ejercicio. Es más, nadar (e incluso salpicar) resulta mucho más divertido si no lo vives como que estás haciendo ejercicio.
- 27. ¿Pueden los productos de belleza ayudarte a adelgazar?** 113
Hay lociones, pociones y tratamientos que prometen todo tipo de milagros, incluyendo la pérdida de centímetros y la desaparición de las carnes «flojas». Pero, ¿merece la pena el dinero que cuestan?

- 28. Sólo para miembros... del club 117**
Los clubes de adelgazamiento prometen resultados, pero ¿para qué sirven? ¿Son útiles o sólo un gasto más para tus maltrechas arcas?
- 29. Pierde peso mientras duermes 121**
¿Qué tiene que ver el dormir con el perder peso? Mucho más de lo que piensas. Por eso, ponte el pijama, que yo te arrojaré mientras te lo explico.
- 30. ¿Qué pone la etiqueta? 125**
En la etiqueta hay un pequeño logotipo que marca el alimento como saludable, por tanto es bueno para mí, ¿verdad? Además, bajo en grasas significa que puedo comer más cantidad, ¿no? Pues... ¡no y no! Aprende a leer las etiquetas. Te ayudará a perder peso.
- 31. Formas sencillas de perder medio kilo a la semana sin mucho esfuerzo 131**
Intercambio de comidas, reducir los antojos altos en calorías y moverse un poco más te ayudarán a lograr una pérdida de peso realista a largo plazo. Combina estos trucos y te sentirás mejor y más delgada con un mínimo esfuerzo.
- 32. Alegría... y alcohol 137**
Es sociable, mejora el humor, está delicioso... pero el alcohol puede arruinar tu dieta. ¿Cuándo debes dejar de beber?
- 33. Al llegar la mediana edad... 141**
Conforme te haces mayor, es más fácil ganar peso y más difícil perderlo. A continuación veremos por qué y lo que puedes hacer para evitarlo en la medida de lo posible.
- 34. Succionarlo: la forma quirúrgica de perder grasa 145**
¿Es la cirugía una alternativa a la dieta cuando has perdido peso y necesitas un empujoncito? Ten claro que tiene sus riesgos, por lo que te voy a contar lo que necesitas saber sobre la cirugía estética.

35. Ponte en forma sin salir de casa 149

Aunque sin duda el dinero ayuda a adelgazar, no tienes que apuntarte a un gimnasio caro para lograr perder peso y mantenerte delgado. Si estás motivada, hay muchas cosas que puedes hacer sin salir de casa.

36. Dietas peligrosas 153

Los desórdenes alimenticios son espantosos y suponen un riesgo serio para la salud. Aunque las causas son complejas y no están completamente estudiadas, todos debemos ser conscientes de su peligro y ser capaces de reconocer sus síntomas para detectar que estamos perdiendo el control.

37. Cómo comprar para estar delgado 159

Puedes ahorrarte dinero y kilogramos comprando con la cabeza (y no con el estómago). Vamos a ver algunos trucos que te ayudarán a encontrar los mejores productos para tus michelines.

38. Alternativas al chándal 165

Vestir bien y con estilo siempre supone un subidón de confianza tanto si estás empezando a adelgazar como si llevas un tiempo a dieta y ya se nota la diferencia.

39. ¿Alergia o excusa? 171

Las alergias e intolerancias a los alimentos son reales, y bastante comunes, desgraciadamente. Pueden llegar a ser peligrosas. Pero, ¿son responsables de tu sobrepeso o simplemente una excusa de moda?

40. Créeme, soy médico 177

Están de moda la dieta Atkins y otras dietas bajas en hidratos de carbono y altas en proteínas. Pero son tan controvertidas como populares. Esta forma de comer, ¿te viene bien?, ¿es segura?

41. ¿Realmente importa el sobrepeso? 181

Quizás tras tener los niños nunca has vuelto a tener la misma figura que antes o, a lo mejor, siempre has estado un poco más regordeta de lo que deseado. ¿Cómo saber si esto constituye un verdadero problema?

- 42. Y cómo no, hablemos de sexo 185**
Hay mucho que decir sobre la relación entre el amor y el adelgazamiento. Vamos, no seas tímida. Todo el mundo lo hace. Vamos a hablar del sexo como ejercicio. Si es que, ¡encima es saludable!
- 43. Otro palabro... el índice glucémico 189**
¿Has oído hablar del índice glucémico? Si lo único que has conseguido con otras dietas ha sido enfadarte e incluso ganar algún kilo, quizás debas probar la dieta del índice glucémico o algunas de las que están relacionadas con él.
- 44. Elije tu infusión: ¿de hierbas, té negro, una adelgazante? 195**
La verdad es que sería un sueño: tomar un sorbito de una infusión y ver cómo desaparecen los kilos por arte de magia. Pero ¿realmente estas infusiones son algo más que bebidas refrescantes?
- 45. ¿Es posible que seas diabética? 199**
La incidencia de la diabetes aumenta día a día. Es posible que la padezcas sin enterarte. Vamos a ver lo que puedes hacer con la dieta y con la actividad física si éste es tu caso.
- 46. Me tomo una pastilla y ya está, ¿no? 203**
Algunos consideran que las pastillas adelgazantes compradas en las farmacias son seguras y efectivas. Otros opinan que simplemente son complementos o, lo que es peor, algún tipo de drogas o anfetaminas. ¿Quién tiene la razón?
- 47. Reducir volumen: ¿Ciencia o ficción? 209**
¿Cuánto puedes cambiar tu apariencia física? ¿Es posible perder peso en una zona determinada del cuerpo? Hay muchos mitos en relación con estas preguntas, pero veamos qué hay de cierto en todos ellos.
- 48. Mis héroes: el increíble Hulk, Superman y, ahora, la fibra 213**
Proviene de las plantas y no puede ser digerida; tampoco proporciona ni calorías ni energía. Entonces, te preguntarás ¿por qué se habla tanto de la fibra? En realidad, es un tema fascinante. Si tienes tiempo, vamos a verlo a continuación.

- 49. ¿Atascada en los últimos tres kilos? 217**
En muchas ocasiones, es muy difícil perder tan sólo tres kilos. Normalmente, los más duros son los últimos kilos que te restan para llegar a tu objetivo de peso marcado.
- 50. ¿Cuál es tu excusa favorita? 221**
Todos tenemos excusas. Razones perfectas que justifican el fallo de la dieta; por ejemplo, motivos por los que no puedo hacer ejercicio. Pero no son razones, son simples excusas. Vamos a verlas una a una.
- 51. Busca apoyo 225**
Perder peso depende sólo de ti, pero es mucho más fácil si hay otras personas que te apoyan. Ya sea un médico, un grupo de gimnasio, un club o tu familia y amigos, es esencial que sientas que no estás sola.
- 52. El arte de no recuperar el peso perdido 229**
Todas podemos perder peso, al menos un poco de peso, pero el gran reto consiste en no recuperarlo. ¿Cuáles son los secretos para lograr el éxito?
- ¿Dónde está? 234**

Notas brillantes

Cada capítulo de este libro está diseñado para proporcionarte una idea que te sirva de inspiración y que sea a la vez fácil de leer y de poner en práctica.



En cada uno de los capítulos encontrarás unas notas que te ayudarán a llegar al fondo de la cuestión:

- *Una buena idea...* Si esta idea te parece todo un revulsivo para tu vida, no hay tiempo que perder. Esta sección aborda una cuestión fundamental relacionada directamente con el tema de cada capítulo y te ayuda a profundizar en ella.
- *Otra idea más...* Inténtalo, aquí y ahora, y date la oportunidad de ver lo bien que te sienta.
- *La frase...* Palabras de sabiduría de los maestros y maestras en la materia y también de algunos que no lo son tanto.
- *¿Cuál es tu duda?* Si te ha ido bien desde el principio, intenta esconder tu sorpresa. Si por el contrario no es así, este es un apartado de preguntas y respuestas que señala problemas comunes y cómo superarlos.

Introducción

Juraría que apareció una noche de repente. Ese michelín que tengo en la cintura no estaba cuando tenía 34 años. Pero el día que cumplí 35, lo vi asomando sobre los vaqueros.

Lo intenté encogiendo tripa. Probé a andar de puntillas. Lo intenté poniéndome otro par de vaqueros. Pero allí seguía, como ese regalo espantoso que todos tenemos en casa y que no podemos devolver porque no tenemos el ticket. Sin embargo, sabía perfectamente cómo había llegado hasta esta situación. A pesar de que hacía ejercicio de forma regular, también comía en demasía. Además de comer mucho (las raciones grandes me encantaban), también soy golosa, por lo que me inflaba de dulces cuando tenía hambre (umm, esos tentempiés tan apetitosos). En algún momento, comencé a ingerir más calorías de las que consumía. De hecho, es la forma en que todo el mundo engorda. Puede haber otras razones (medicación, enfermedad) pero, básicamente, ganas peso porque comes demasiado y te mueves poco. Por tanto, la solución está clara: comer menos y moverse más. Pero... es más fácil decirlo que hacerlo. Aunque tienes mucho apoyo y sabes cómo lograrlo, ¿o no?



Quando me hablaron por primera vez de la posibilidad de escribir un libro en la colección Ideas Brillantes, me pregunté si realmente el mundo necesitaba

un libro más que hablara de dietas y adelgazamiento. La conclusión fue afirmativa, ya que todos estaríamos delgados, saludables y felices si los libros ya escritos nos hubieran respondido todas nuestras dudas, nos hubieran proporcionado todos los consejos y trucos que necesitamos y nos hubieran motivado lo suficiente como para perder peso y, lo más difícil, no recuperarlo. Pero, ¿qué tiene de especial este libro? Primero, el formato es fabuloso. Los capítulos (o, como preferimos llamarlos, ideas) son buenos, cortos y contienen información suficiente como para tratarse como un ente individual, incluso llamadas a otras ideas, que permiten relacionarlas. Además, incluyen un apartado final que responde a las dudas más habituales relacionadas con el tema tratado. Este formato te permite elegir entre leer (o consultar) las ideas de forma individual o leer el libro de corrido si lo prefieres.

Respecto al contenido, el libro no indica que tomes 50 gramos de piña o que hagas quince abdominales antes de desayunar. Es una guía mucho más «integral» (en los dos sentidos). Se habla de motivación, de forma física, de las comidas saludables, de cómo descifrar las etiquetas, del ejercicio, se analizan las dietas más famosas, y mucho más. En resumen, incluye todos los factores relevantes para perder peso.

A lo largo del libro, encontrarás varios temas que se repiten. Son los temas que considero claves para que logres perder peso y mantener dicha pérdida una vez logrado. Voy a decirte cuáles son (aunque espero que te leas el libro completo).

Las dietas no son como los autobuses: no puedes empezar una, dejarla, volver, cambiar y así sucesivamente. Éste es el motivo de que fracasen la mayoría de las dietas. Una dieta especial puede funcionar si no te aburres al tercer día y no vuelves a comer como antes y recuperas todos los kilos perdidos. El único modo de perder peso de forma permanente consiste en mejorar (y, por tanto, cambiar) tus hábitos alimenticios. Esto no significa privarse (aunque la mayoría de las dietas se basan en la prohibición de ciertos alimentos), sino que consiste en comer sano, consumir variedad de alimentos (algunos moderadamente) y mantener a raya el tamaño de las porciones. Es mucho más efectivo

realizar pequeños cambios y mantenerlos en el tiempo, que realizar esfuerzos ímprobos durante unas semanas.

La actividad física es obligatoria. Esto no significa que tengas que ir a hacer musculación todas las tardes para superar a Rocky. Pero sí tienes que realizar media hora de ejercicio moderado cinco veces a la semana. Puede tratarse de un gimnasio, de un entrenador personal, de baile, de *footing*, de paseos... de hecho, cualquier cosa que implique aumentar las pulsaciones y que haga trabajar los músculos. Además de quemar calorías y tonificar el cuerpo, el ejercicio representa muchas ventajas para la salud. Merece la pena dedicarle tiempo. Y si tienes niños, tienes la obligación de que el ejercicio físico forme parte de su vida, como diversión y como forma de asegurarte de que en el futuro estarán sanos y sin problemas de sobrepeso.

Marcarse objetivos realistas es esencial para la motivación y, por tanto, para lograr tu objetivo. Hay herramientas en este libro que te ayudarán a descubrir si realmente tienes sobrepeso y en qué proporción. Una persona baja y con el cuerpo en forma de manzana, nunca podrá ser una persona alta con el cuerpo en forma de pera, y viceversa. El objetivo es estar en la mejor forma física posible. Si estableces objetivos realizables, conseguirás llegar hasta ellos. Las metas que son imposibles lo único que lograrán es que te sientas mal. Del mismo modo, sé realista sobre la velocidad a la que puedes perder peso. Las dietas de choque (dietas de pocos días o que incluyen muy pocas calorías) te permiten perder peso muy rápidamente, pero la mayoría de lo perdido es agua y musculatura, en lugar de grasa. Es mucho mejor comer con sensatez y perder medio kilo a la semana. Es más fácil, además de ser mucho más saludable para tu cuerpo y, lo más importante, resulta mucho más sencillo mantener la pérdida de peso una vez conseguida. Esto significa que no volverás a recuperar tu peso anterior la primera vez que decidas volver a tomar un dulce. Recuerda que fue la hormiga la que ganó la carrera, y no la liebre.

Bueno, pues estos son los grandes puntos que has de aprender. Este libro te proporciona toda la teoría (poca, no te asustes), los trucos y las ideas que necesitarás para llegar a donde desees. Y si hay un consejo más que puedo

Introducción

darle, ese es que cocines o que aprendas a cocinar. La mayoría de los expertos coinciden en que parte de la proliferación de personas con sobrepeso se debe al abuso de comidas precocinadas, comida basura, comida para llevar y alimentos procesados. La comida casera tiende a tener menos grasa, sal y azúcar (y por supuesto, menos aditivos). Coincido con la opinión del Príncipe Carlos de Inglaterra en que se debería de volver a incluir la asignatura de «hogar» en el curriculum escolar. ¡La mayoría de los niños que conozco, no saben ni cocer un huevo! La verdad es que consume la misma cantidad de tiempo preparar rápidamente una comida saludable, sabrosa y baja en calorías que recalentar comida precocinada o esperar a que nos traigan la comida del chino más cercano. El precio tampoco es una excusa en este caso. La única diferencia se verá en tu cintura. ¿Crees que el mundo necesita también otro libro de cocina?

¡Vas a conseguirlo!

Eve

Adelgaza sin dietas



1

Un tema pesado o una cuestión de peso

¿Sientes que tus cinturones comienzan a apretarte? ¿Has tenido que hacerles un nuevo agujero? ¿Sólo te sientes cómoda con ropa suelta? Aquí encontrarás la información necesaria para calcular tu peso ideal aproximado, así como para ayudarte a modelar tu figura.

A juzgar por lo que se desprende de los titulares de los periódicos acerca de las nuevas estadísticas e investigaciones sobre la obesidad, nos vemos obligados a creer que existe la obligación moral de estar delgadas.

La justificación suele ser que las personas gordas enferman más a menudo y constituyen una carga para nuestro sistema sanitario. Además, nos encontramos con las imágenes de modelos y celebridades extremadamente esbeltas en el cine y la televisión con quienes inevitablemente nos comparamos. El mensaje subliminal es que hay que estar delgada, así es como tienes que verte, sobre todo si quieres ser una persona feliz y exitosa, además, claro está, de sexualmente atractiva. En el otro extremo nos encontramos con que media humanidad se muere de hambre. ¿No es esta razón suficiente para que se te atragante el chocolate?





Una buena idea

Mide tu cintura y tus caderas. Ahora muchos especialistas opinan que la acumulación de grasa en la región abdominal es la que mata. Las personas con tronco en forma de manzana, caderas relativamente estrechas y una gran cintura, corren un mayor riesgo de desarrollar padecimientos cardíacos que aquéllas con el tronco en forma de pera que acumulan grasa en caderas y muslos.

La obesidad constituye innegablemente un problema creciente en el mundo occidental, debido fundamentalmente a un consumo excesivo de alimentos erróneos, así como al descenso del nivel de actividad física. Los expertos advierten también de la multitud de enfermedades que acarrea el exceso de peso entre las que destacan insuficiencias cardíacas, diabetes, hipertensión arterial y, para las mujeres en particular, aunque no de manera exclusiva, problemas de fertilidad. Esto no supone que una persona obesa desarrolle todos los tipos de patologías asociadas al sobrepeso, sino simplemente que la obesidad incrementa los riesgos de padecerlas, a pesar de lo cual la mayoría de nosotras continuamos manteniendo el exceso de peso hasta que algo comienza a ir mal. La única salida que te queda entonces al comenzar a padecer alguna de las patologías antes mencionadas, es que tu médico te aconseje que pierdas peso y te prescriba una dieta.

Para la mayoría de nosotros, adelgazar, más que una medida preventiva de salud, es una cuestión estética porque no nos gusta como nos vemos. Esto no es malo, siempre y cuando no interfiera en nuestra vida diaria provocando desórdenes alimenticios (anorexia, bulimia, etc.). Si éste es tu caso, por favor busca ayuda a través de tu médico o terapeuta. La vida es demasiado corta y preciosa como para no disfrutar plenamente de ella.

Calcular si realmente tienes sobrepeso es fácil a través del Índice de Masa Corporal (IMC). Hemos de destacar que este método no está exento de críticas (en especial porque si eres una persona con una masa muscular importante, no grasa, pesarás más que una persona gorda con tu mismo volumen) ¡pero por algún lado hay que empezar! Todo lo que debes hacer

Idea 1. Un tema pesado o una cuestión de peso



es pesarte y anotar el resultado en kilogramos. Después mide tu altura en metros y realiza la siguiente operación:

Peso en kilogramos partido por (altura en metros x altura en metros)
= IMC

Por ejemplo si mides 1,60 metros de altura y pesas 70 kg

$$70 / (1,6 \times 1,6) =$$

$$70 / 2,56 = 27,34$$

$$\text{IMC} = 27,34$$

Otra idea más

Si dudas o deshechas la idea de incrementar tu actividad física, ve a la IDEA 12, *El ejercicio es tan bueno como dicen, ¿de verdad!*

Compara tus resultados con los de la siguiente tabla:

<i>IMC para hombres</i>	<i>IMC para mujeres</i>	<i>Resultado</i>
Menos de 20	Menos de 19	Bajo peso
20-24,9	19-24,9	Peso normal
25-29,9	25-29,9	Sobrepeso
Más de 30	Más de 30	Obesidad

Yo me encuentro dentro de los límites del peso normal, lo cual es estupendo desde el punto de vista de la obesidad, pero soy consciente de haber aumentado un par de tallas en la última década y creo que perder tres kilos (¡y no recuperarlos!) me ayudaría a sentirme mejor. Ya tengo fijado mi objetivo de pérdida de peso, ahora calcula tú el tuyo.

La frase

«No me sobran kilos, me faltan centímetros».

SHELLEY WINTERS



Adelgaza sin dietas

¿Cuál es tu duda?

- P** Pero si provengo de una familia de obesos, ¿tengo alguna posibilidad de lograrlo?
- R** *Podemos culpar a nuestros padres por muchas cosas, incluida la tendencia a engordar. Sin embargo, muchas de estas tendencias al sobrepeso no son tanto una herencia genética sino una herencia de hábitos mal aprendidos. Por ejemplo, si provienes de una familia que adora comer, el comer más de la cuenta forma parte de tu estilo de vida, es un hábito. Y los hábitos pueden cambiarse.*
- P** ¿Puede ser mi exceso de peso el resultado de un metabolismo lento?
- R** *Tu ratio de metabolismo basal es el número de calorías que tu cuerpo necesita para mantener sus funciones vitales. Viene determinada en parte por tu herencia genética. Una amiga con un peso y talla similar al tuyo puede comer más que tú y no ganar peso. Esto puede resultarnos especialmente molesto, pero es probable que tú seas mejor en otras cosas que ella. Hay dos cosas que debes recordar. En primer lugar, si tu cuerpo es menos gordo y más musculoso, tu metabolismo es más alto ya que los músculos queman más calorías que la grasa. Este es el motivo por el que incluir ejercicios en tu plan de pérdida de peso resulta realmente efectivo. En segundo lugar, la drástica reducción de calorías hará que tu metabolismo comience a funcionar a un ritmo más lento para ajustarse al nuevo consumo, y te sentirás hambrienta todo el tiempo. Comer menos pero comer bien es la clave para una pérdida de peso mantenida en el tiempo.*
- P** ¿Por qué los hombres comen más que las mujeres?
- R** *La razón es que son más grandes que las mujeres y, por lo tanto, emplean una mayor cantidad de energía en su mantenimiento diario. Además ellos tienden a desarrollar más masa muscular que las mujeres, masa que resulta desde un punto de vista metabólico más activa que la formada por grasa, lo cual supone que necesita un mayor consumo calórico para su mantenimiento. Las mujeres, sin embargo, presentan una mayor tendencia a la acumulación de grasas.*

2

Es sencillo contabilizar lo que comes

Puedes comer calculando o no las calorías que ingieres, pero la clave para perder peso puede estar en saber cuántas calorías tiene la cebolla que te estás comiendo.

En realidad se trata de un concepto bastante simple aunque muchos libros se empeñen en complicarlo. Asimilarlo supone dotarte de una poderosa herramienta para controlar tu peso.

Las calorías son sólo una unidad de medida que utilizamos para cuantificar la energía que aportan los alimentos y la que necesita consumir el cuerpo.

Seguramente estarás familiarizado con las dietas basadas en contar las calorías de todo lo que consumes. ¡Es una auténtica pesadilla! Te pasas el día obsesionado pesando y contando calorías, no puedes comer fuera de casa, te aburre y además acababa afectando a tu vida social. Actualmente este tipo de dietas se considera completamente desfasado.



Sin embargo, sí es importante que tengas una idea acerca del valor global de las calorías de lo que lo ingieres para poder elegir lo mejor.

La mayoría de las comidas son una combinación de proteínas, grasas e hidratos de carbono. Un gramo de grasa contiene 9 calorías; un gramo de proteínas o carbohidratos 4. Un gramo de alcohol contiene 7 calorías.



Adelgaza sin dietas

Básicamente si ingieres más calorías de las que consumes este excedente será almacenado en forma de grasa; por otro lado sería mucho más cómodo consumir las calorías que necesitas en uno o dos bocados, pero hay que tener en cuenta que tu cuerpo también necesita de otros nutrientes para sobrevivir, por lo que es conveniente equilibrar tu dieta.

Una buena idea

Incluye productos de soja en tu dieta. Las isoflavonas de la soja ayudan a mejorar la quema de grasas, además contribuyen a acelerar el metabolismo y a reducir tu apetito. ¡Incluso aceleran el crecimiento de las uñas!

¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS AL DÍA?

Voy a proporcionarte una fórmula para calcularlo de manera aproximada. Se trata de un cálculo sólo aproximado, insisto, porque para realizarlo con auténtica exactitud necesitaríamos tener en cuenta otros factores que no podemos incluir en una fórmula. En tu centro de salud pueden ayudarte en el cómputo a ser más preciso.

Uno de estos factores es la edad: a medida que ésta avanza tu necesidad de calorías disminuye. Obviamente esta regla es sólo válida para los adultos. ¡No vayas a aplicársela a tus niños!

La frase

«Dos de cada tres hombres del Reino Unido presentan exceso de peso o son obesos».

ASOCIACIÓN DIETÉTICA BRITÁNICA

El sexo constituye también otro elemento diferenciador. Un hombre posee más masa muscular que una mujer. El músculo consume más calorías que la grasa. Así, los hombres necesitan más calorías para vivir que las mujeres.

Idea 2. Es sencillo contabilizar lo que comes



Otra idea más

Conocer el valor nutricional de los alimentos es fundamental. Adelántate hasta la IDEA 30, *¿Qué pone la etiqueta?*

Ahora vamos a jugar con los números.

En primer lugar calcula tu *Ratio Metabólico Basal* (RMB) que te va a indicar el número de calorías que necesitas para vivir. Para ello, si eres una mujer multiplica por 21,6 tu peso en kilos y por 24 si eres un hombre. Hay que tener en cuenta también tu nivel de actividad física. Así, la cantidad anteriormente calculada será multiplicada por 0,2 si llevas a cabo una vida sedentaria, por 0,3 si te mueves algo (andas, realizas las tareas del hogar), por 0,4 si eres moderadamente activa y no sueles permanecer sentada durante mucho tiempo y por 0,5 si tu trabajo conlleva desarrollara alguna actividad física o practicas de manera habitual algún deporte.

Sumando ambas cantidades obtendrás las calorías que necesitas para sufragar tu RMB. Además hemos de tener en cuenta que comer y digerir los alimentos conlleva también un gasto calórico de aproximadamente el 10% de tu RMB. Este gasto se denomina ADA. Si le sumamos este porcentaje a nuestro RMB nos dará el número total de calorías que necesitamos consumir diariamente.

Así para una mujer de 60 kilos con una actividad sedentaria obtendríamos los siguientes datos:

$$\text{GMB: } 60 \times 21,6 = 1296$$

$$\text{Índice corrector de actividad: } 1296 \times 0,2 = 259$$

$$\text{ADA: } (1296 + 259) \times 10\% = 156$$

Es decir esta mujer necesitaría consumir $1296 + 259 + 156 = 1711$ calorías.

Para perder medio kilo en una semana necesitarías disminuir tu ingesta de calorías diarias en 500 con referencia a esta última cifra (o reducirla en menor proporción si compensas la diferencia con ejercicio extra).



Adelgaza sin dietas

Aunque inicialmente te cueste creerlo resulta más fácil perder peso y mantenerse si lo reduces a largo plazo que si lo pierdes rápidamente, pues en este último caso tienes muchas posibilidades de recuperarlo y entrar en una espiral de dietas yo-yo

Bueno, hemos terminado la contabilización de calorías ¿Quién dijo que la contabilidad no era divertida?

La frase

«Si quieres perder peso con la intención de no recuperarlo, comer menos es más efectivo que hacer ejercicio...pero, sin duda alguna, una combinación de ambas estrategias es lo mejor».

SIR JOHN KREBS, PRESIDENTE DE LA FSA (FOOD STANDARDS AGENCY)

¿Cuál es tu duda?

- P** ¿No podría simplemente disminuir el número de calorías que ingiero diariamente para conseguir perder peso?
- R** Podrías, pero no sería una decisión inteligente. Lo primero que perderías sería agua y proteínas. Además tu metabolismo se ralentizaría con el objetivo de conservar calorías. Al final, con cualquier cosa que comieras ganarías peso. Este es el motivo por el que no deberías bajar de 1.200 calorías diarias. Una dieta planteada a largo plazo, perdiendo peso de manera paulatina, te asegura que aunque al principio comiences por eliminar agua, enseguida lograrás hacer mella en tu reserva de grasa, que es nuestro objetivo. Perder peso despacio unido a un cambio de estilo de vida es la única garantía de éxito a largo plazo.
- P** Si como más calorías, ¿puedo compensarlo haciendo ejercicio extra?
- R** En principio podrías hartarte de comer guarrerías y luego quemar las calorías extras. El problema es que a la larga acabarías mal nutrido. Mucha de la comida que posee un alto contenido de grasa no ofrece el resto de los nutrientes necesarios para nuestro organismo. Una dieta rica en grasas saturadas, por ejemplo, puede tener efectos directos sobre nuestros niveles de colesterol. Por lo tanto lo más óptimo para nuestra salud y nuestro peso es una dieta equilibrada y variada.