

La psico DIETA

Los profesionales del sector huyen de regímenes estrictos (que no sirven para nada) en pro de tratar a la vez mente y estómago. Son los nuevos planes dietéticos que prometen eficacia a largo plazo, una salud de hierro... ¡y mucho sabor!

POR OLGA TARÍN FOTOGRAFÍA JULIA KENNEDY

Los datos son alarmantes: El 81 % de los españoles que empieza una dieta fracasa, según la Asociación para el Estudio de la Obesidad. ¿Y si la clave del éxito fuese, precisamente, no ponerse a dieta? La tendencia en boga es huir de regímenes restrictivos en pro de un plan sabroso y healthy. «Lo esencial es aprender a comer de forma equilibrada, saber cuáles son las cantidades necesarias y practicar ejercicio para aumentar el metabolismo basal», comenta la doctora Paloma Gil, autora del libro “El fin de las dietas” (Libros Cúpula). Muchas veces el fracaso se debe a que empezamos en el momento menos adecuado. «Recomiendo esperar a después de épocas en las que las tentaciones llegan solas, como la Navidad. Enero es uno de los mejores momentos para plantearse comer bien. La clave del éxito es ponerse en manos de un especialista. Cada organismo tiene necesidades diferentes. Lo ideal es acudir a un experto en nutrición, realizarse análisis y ver qué debemos cambiar para llevar una vida mejor», dice la doctora Mar Mira, médico estético y nutricionista de la Clínica Mira+Cueto

Coaching para adelgazar

Los nuevos enfoques alimenticios inciden en la mente. «Hasta ahora, las dietas se centraban en el problema y no en la solución. Es decir, todos sabemos si comemos mal y si tenemos que hacer más ejercicio. Lo que debemos descubrir es cómo dar el paso para poner en práctica lo que ya sabemos que nos conviene. La clave para estar sanos consiste en un cambio de mentalidad con el objetivo de llegar a cuidarnos de forma natural», comenta

Patricia Guzmán, coach de Asesco. En este sentido, contar con ▶

¿Funcionan las DIETAS MILAGRO?

La de los zumos detox, la de la piña, las proteicas o las de los grupos sanguíneos. Son ejemplos de planes que prometen una pérdida de peso rápida. ¿Son efectivos? «En absoluto. Es una práctica que en el mejor de los casos lleva al fracaso y en el peor, pone en peligro la salud. Estas dietas, que no tienen base científica, se centran en un plan restrictivo. Al llevarlas a cabo, el organismo pierde vitaminas y minerales esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo y hacen que uno se sienta cansado todo el día. Las más peligrosas son las hiperproteicas, que pueden llevar a enfermedades renales o descalcificación ósea. Además, provocan efecto rebote. Cuando el cuerpo pasa por un ayuno, inmediatamente tiende a ahorrar energía, por eso en cuanto la persona deja la dieta recupera el peso perdido rápidamente. Los estudios actuales concluyen en que la mejor forma de controlar los kilos de más es con una dieta variada y equilibrada, sin alimentos prohibidos», explica Marta Vallejo, nutricionista de la Clínica Opción Médica.

la ayuda de un coach es la forma más efectiva de lograr cambios permanentes. «Es un proceso breve, práctico y efectivo que resuelve nuestra relación con la comida. Plantearnos cómo nos sentimos, cómo actuamos y qué queremos conseguir es básico. Vivimos en una época en la que hay muchísima información. Todas conocemos cuáles son los alimentos saludables y los nocivos, pero no sabemos cuidar lo que sentimos. Un buen apoyo psicológico es capaz de transformar nuestro pensamiento y comportamiento, ya que se descubre el motivo real que nos lleva a adoptar el cambio y somos más conscientes de lo que hacemos mal. Además, se gana confianza y se modifica la forma de comer de una manera sencilla», insiste Guzmán.

Mindful eating

Trasladar la filosofía del aquí y el ahora a la alimentación es una tendencia en auge. Las prisas y las tensiones nos llevan a tener una relación de estrés con la comida. Se come rápido y mal. Ante situaciones nerviosas intentamos calmarnos con dulces y chocolatinas. ¿Te suena? No es un caso aislado. El 53 % de los españoles tiene malos hábitos alimenticios que derivan en ansiedad y estrés. «En mis cursos aconsejo descubrir la comida con los cinco sentidos. La atención es el condimento perfecto. Debemos oler, disfrutar de la textura y saborear un buen plato. Lo ideal es prescindir de etiquetas y del recuento de calorías y también les enseño a identificar entre hambre física y emocional al igual que a reconocer cuándo se está lleno y cuándo satisfecho, sin caer en críticas hacia uno mismo. El objetivo de todo tiene una traducción simple: “cuando comas, solo come”», explica la nutricionista Mercedes Piñero.

Estar a dieta engorda

Cada vez más profesionales están convencidos de esta afirmación. ¿Por qué? «Cuando vives en mentalidad de dieta, comer es una lucha, un esfuerzo y un sacrificio que requiere voluntad y disciplina. Además, tienes miedo a engordar y ves la comida como algo peligroso que debes controlar. Para tener buena salud debemos huir de esta forma de pensar», dice el doctor Luis Navarro, director de Navarro Clínica. Las dietas muy restrictivas son difíciles de mantener en el tiempo, «requieren mucho esfuerzo, no se adaptan a nuestra vida social y generan obsesión por la comida, lo que lleva a romperlas con un efecto rebote que suele ser peor. Por eso aconsejo una dieta equilibrada, sin restricciones grandes de calorías e incluyendo todos los alimentos en su forma natural», explica Laura Parada, nutricionista y directora técnica de Slow Life House. El principal problema para el psicólogo Jorge López Pérwez Vallejo «es que la prohibición y el control no funcionan. Estamos ante una trampa: alternamos el aparente éxito a corto plazo de las dietas con el fracaso a lo largo del tiempo. Vivimos eternamente a dieta, retomándolas una y otra vez, pero nunca conseguimos mantener nuestro peso. En cuanto la dieta se abandona, los kilos vuelven más rápido y son más pesados que antes. El problema de cualquier dieta no reside en su eficacia sino en el mantenimiento, y eso genera desilusión, porque pocas personas logran mantenerse en su peso. Es necesario identificar el problema y trabajar psicológicamente sobre él».

PLAN EQUILIBRANTE EN 10 TRUCOS BÁSICOS

Las dietas desequilibradas afectan a la serotonina: «Tienden a producir negatividad, confusión mental y conductas destructivas», dice Gema Cabañero, experta en nutrición y estética avanzada antiaging. Sigue sus pautas súper sencillas para retomar el equilibrio.

- 1. Prohibido prohibir:** Hay que ingerir alimentos de todos los grupos en su justa medida. De forma ocasional, lácteos y carne roja.
- 2. Ante la duda, apuesta por los frescos:** Dar predominio a las verduras, legumbres, proteínas magras, frutas, semillas y carbohidratos integrales.
- 3. Elimina** los productos de producción industrial, el azúcar blanco, las grasas saturadas de origen animal, la sal, el trigo y los lácteos de vaca, que dificultan los procesos digestivos.
- 4. Controla el equilibrio ácido-alcalino** del organismo. Hay que medir el pH con tiras de acetona que venden en la farmacia. El estrés, las comilonas, el alcohol y los ayunos suelen causar acidosis.
- 5. Practica la alimentación consciente:** Es importante saber lo que comemos y cómo lo comemos. Esto incluye aprender a leer las etiquetas de los productos envasados y realizar una gestión saludable de las emociones y el estrés con meditación o masajes relajantes. No “pagues” las emociones con comida.
- 6. Formas de cocción:** Ante la duda, cocinar al vapor siempre es más sano, porque mantiene intactos los nutrientes. Después, al horno o a la plancha. Evita los fritos.
- 7. Vigila las mezclas:** Según la experta, «las proteínas no deben comerse a la vez que los cereales o carbohidratos; la fruta, sola y no como postre. Deja los hidratos para el desayuno y la comida, nunca en la cena».
- 8. No pases mucho tiempo** sin comer. Nunca más de cuatro horas, para que no te entre hambre.
- 9. Actívalte** haciendo ejercicio moderado con frecuencia y a buen ritmo, por ejemplo, camina 1 hora diaria.
- 10. Las nutricosmética** puede ayudar a equilibrar el organismo. El ácido linoleico regula la sensación de hambre y calma el sistema nervioso.

“Elige un día a la semana para disfrutar de tu comida favorita (sea la que sea) o ir a conocer un nuevo restaurante. Lo importante es lo que hacemos en la rutina diaria.” Gema Cabañero

Es importante masticar bien los alimentos, hasta 20 veces cada bocado. La mitad de la digestión la hacemos en la boca, ensalivando, saboreando y mezclando bien la comida, para evitar digestiones pesadas e hinchazón.



¿Qué hay de nuevo?

Los últimos planes alimenticios tratan cuerpo y mente a la vez. Una apuesta a largo plazo para mejorar tu calidad de vida.

★ **La dieta de la paradoja:** La alimentación se gestiona desde el placer y no desde el sacrificio. Por ejemplo, si picas algo entre horas hay que comprometerse a comer eso mismo durante las cinco ingestas diarias; así, al final no apetecerá. También hay que elegir una actividad que te guste e introducirla en tu rutina para poner freno a la pasividad. Más info: lopezvallejopsicologia.com.

★ **KilosOut:** Un equipo de expertos enseña a comer de forma saludable y controlar la parte emocional. Se elabora un plan nutricional con la ayuda de un coach con la que se está en contacto de forma diaria. Una dieta mediterránea que basa su éxito tanto en la motivación como en la reeducación. Te enseñan la cantidad de comida y líquidos adecuada para mantener al organismo con energía. Más info: kilosoutplan.com.

★ **Método instintivo:** El doctor Jaume Tufet lo tiene claro, «adelgazar es comer todos los días bien y uno concediéndote caprichos, no comer todos los días regular». Tres comidas principales por 7 días a la semana son 21 comidas. Si nos comprometemos a hacer 18 bien, perderemos peso sin frustrarnos. Más info: clinicatufet.com.

★ **La no dieta:** Es una filosofía, un modo de vivir positivo y saludable que influye en la motivación. Se hacen cinco comidas diarias; desayuno normal, comiendo más proteínas que hidratos de carbono y cenando de forma ligera. Más info: clinicamiracueto.com.

Combatir LA ANSIEDAD

La alimentación no puede ser una fuente de frustraciones ni de sentimientos de culpa. Para evitar el estrés frente a la comida, el doctor Tufet aconseja:

- **Evita sufrir por hambre** y, si llegas a esta situación pica alimentos proteínicos.
- **Cumple un horario:** Realiza cinco comidas diarias para evitar el descenso de azúcar en sangre.
- **Escribe un diario de comidas** para conocer tus debilidades y actuar en consecuencia.
- **Aprende a frenar:** Párate un segundo ante lo que sientes, para saber si es hambre física o psicológica.
- **Recurre a terapias:** Es normal necesitar un apoyo que ayude a conducir una dieta y con el que poder comentar o descargar las tensiones acumuladas.
- **Adiós a la culpa:** Ni comer a escondidas ni autoinculparte por caer en la tentación. Estos sentimientos conducen a un círculo vicioso de sensaciones negativas que llevan a comer más y a sentirte peor.