

4 RAZONES POR LAS QUE NO LOGRA REDUCIR EL SOBREPESO

Dr. Norman MacMillan

Profesor de nutrición y fisiología deportiva. PUCV

Usted esta haciendo dieta y se ha incorporado a un plan de ejercicio, sin embargo no logra reducir de peso. Aquí se revisan 4 posibles causas de este fracaso en su estrategia alimentaria.

1. Dieta extremadamente hipocalórica

La mayoría de los planes con reducciones extremas de calorías generan una gran pérdida de peso inicial, pero mayoritariamente a expensas de agua corporal. Luego de una o dos semanas la pérdida de peso es mínima. De hecho, se ha comprobado que incluso en situación de ayuno prolongado, la “quema” de grasa no sobrepasa los 200 gramos/día. Un grave inconveniente es que no solo se usa grasa como energía, sino también proteína, favoreciendo la pérdida de masa muscular con la consecuente reducción en el metabolismo basal (que esta condicionado por la masa magra). Luego de algunos días de plan hipocalórico además, el organismo se protege con una serie de adaptaciones hormonales (hormonas tiroideas, insulina, leptina), cambios que también contribuyen a enlentecer el metabolismo. Si se termina la dieta y retoma la alimentación con las calorías habituales, en esta situación de metabolismo económico es habitual el “efecto rebote” (rápida recuperación del peso perdido), con el “pequeño” detalle que lo que se recupera en peso es grasa y no masa muscular (que requerirá mucho entrenamiento para ser eventualmente regenerada).

2. Mala distribución de las calorías

Una vez establecido el balance calórico adecuado, es importante la forma como se distribuyen estas calorías durante el día. Por ejemplo 2000 calorías diarias aportadas por un almuerzo y una cena de 1000 calorías cada una, tiene más posibilidades de hacer engordar que desayuno, colación, almuerzo, onces y cena, de 400 calorías en cada ración.

3. Exceso de grasa en la alimentación

La mayoría de las personas entiende que el exceso de grasa alimentaria puede promover el sobrepeso, por lo que elimina frituras dentro de su plan alimentario. El problema puede estar en las grasas “escondidas” que traen por ejemplo alimentos como los queques y las galletas. A modo de ejemplo, un paquete de galletas (120gr) con chips de chocolate aporta cerca de 30 gramos de grasa, que incluso es más de lo que aporta una porción regular de papas fritas. Un adulto promedio (considerando una ingesta total de 2000 calorías/día), no debería ingerir mas de 60 gramos diarios de grasa, por lo que este “inofensivo” paquete de galletas, colación por lo demás bastante frecuente en colegios y oficinas, aporta la mitad de la recomendación diaria. La incorporación del etiquetado nutricional obligatorio en los alimentos nacionales a partir de noviembre 2006, será una eficaz

ayuda para identificar estos enemigos nutricionales hasta ahora “clandestinos”.

4. Exceso de carbohidratos en la alimentación

En una situación de reposo, las necesidades de carbohidratos son relativamente bajas (unos 10 gramos/hora). Si se mantiene una distribución adecuada de las raciones como se revisó anteriormente, lo que implica comer a intervalos de 3 horas, se entiende que un aporte de 30 gramos en cada ración puede ser suficiente durante el periodo sedentario del día. Bebidas gaseosas de fantasía (120gramos de carbohidratos/litro) o pan blanco (60gramos de carbohidrato/1 pieza de marraqueta), pueden fácilmente llevar a un exceso relativo de este nutriente, lo que desde una perspectiva energética no es malo (pues la glucosa es la forma preferida de energía), pero con el inconveniente que durante varias horas deja de utilizarse el tejido adiposo (la energía de reserva). El momento indicado para consumir grandes cantidades de carbohidratos en un sujeto activo es mientras es utilizado (durante el ejercicio de mediana o alta intensidad) o para reponer los “estanques vacíos” de carbohidrato muscular (posterior al ejercicio).