GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Adelgazar en enero sin dietas, es posible

Comunicados | 31/12/2022 | 00:00

Las Navidades conllevan un cambio de las rutinas alimenticias que se pretende compensar ya el primer mes del año, con la adopción de dietas restrictivas que no sólo no son saludables, sino que además no funcionan. Para el doctor *Richard Allison, nutricionista de Herbalife Nutrition, es vital adoptar una estrategia de alimentación saludable a largo plazo para adoptar una rutina constante en el tiempo

/COMUNICAE/

Las Navidades conllevan un cambio de las rutinas alimenticias que se pretende compensar ya el primer mes del año, con la adopción de dietas restrictivas que no sólo no son saludables, sino que además no funcionan. Para el doctor *Richard Allison, nutricionista de Herbalife Nutrition, es vital adoptar una estrategia de alimentación saludable a largo plazo para adoptar una rutina constante en el tiempo

La Navidad en términos alimenticios supone un exceso tras de otro, y a las ingestas habituales se suman otras extraordinarias de tipo picoteo, bebidas, dulces que incrementan la báscula entre 3 y 5 kilos, según el Instituto Médico Europeo de la Obesidad. Cuando llega el mes de enero, el objetivo es perder el peso ganado de la manera más rápida posible, para lo cual se recurre a dietas restrictivas que, además de ser un peligro para la salud, no funcionan y provocan el llamado efecto rebote. El doctor Richard Allison, nutricionista de Herbalife Nutrition plantea la necesidad de adoptar unos patrones alimenticios saludables constantes en el tiempo para lograr los resultados deseados.

La prisa a la hora de perder peso suele ser una mala consejera y recurrir a una dieta restrictiva es un error. Al someter al cuerpo a una restricción de calorías, baja su ritmo de trabajo y ahorra energía. En un primer momento se produce una pérdida de peso, sobre todo líquido acumulado, para posteriormente pasar a perder masa muscular, pero no se quemará la grasa almacenada, precisamente la que se quiere eliminar rápidamente. Por lo tanto, de esta manera, se perderán kilos, pero también salud.

Además, si esta restricción se mantiene durante mucho tiempo, el efecto rebote es fatal, ya que el metabolismo se acostumbra a trabajar con su nuevo aporte calórico y cualquier "exceso" se acumulará con mayor facilidad.

"La dieta más saludable es aquella en la que se incluyen todos los nutrientes esenciales para que el cuerpo funcione con normalidad. Si se restringe ese aporte, la pérdida de peso no

equivale a salud", comenta Richard Allison. Con esta máxima siempre presente, el nutricionista propone cinco pequeños cambios rumbo hacia el bienestar en la dirección correcta. Cambios que no deben hacerse todos a la vez. Para el experto, lo ideal es concentrarse en cada uno el tiempo suficiente para incorporarlos a la rutina diaria.

Las verduras, que no falten

La base de una alimentación saludable la constituye fundamentalmente el consumo de verduras y hortalizas, y siempre que sea posible, de temporada. Los productos de temporada han sido cultivados con las mejores condiciones climáticas y recogidas cuando están perfectamente maduros.

Lejos de ser alimentos aburridos, las verduras y hortalizas cuentan con una multitud de uso y elaboraciones a elegir: ensaladas crudas o cocinadas (a la plancha, vapor o al horno) y mezclarlas con frutos secos, frutas, pavo, etc, para hacerlas más atractivas. Incorporar verduras picadas a los platos de pasta, sustituir el arroz blanco por brócoli… todo es cuestión de experimentar.

La proteína, el principal aliado

Si el objetivo principal es perder peso, no hay que olvidarse de incluir proteínas en el plan saludable. Desempeñan un papel fundamental en la reparaci&;oacute;n de los músculos y ayudan a mantener el efecto saciante durante más tiempo, lo que evita caer en la tentación de "picoteos" con alto contenido en grasa y azúcar.

Lo ideal es comenzar incorporando una fuente de proteína en cada comida. Y para aquellos que encuentren complicado incluir suficientes proteínas en su dieta, una buena opción es el consumo de los batidos de proteínas.

Agua y más agua

La hora del café es sin duda el momento del día preferido para muchos. Es muy fácil tomar interminables tazas de café o de té, especialmente trabajando o disfrutando de un agradable encuentro con amigos.

Sin embargo, el consumo habitual de estas bebidas puede llevar consigo una escasa ingesta de

agua y la deshidratación. ¿Por qué no sustituir la taza matutina de cafeína por agua caliente con limón? Un simple cambio que además de limpiar el organismo tendrá efectos beneficiosos a largo plazo.

No hace falta ir al gimnasio para hacer ejercicio

Además de seguir una alimentación equilibrada, para conseguir los objetivos propuestos se requiere de una rutina de ejercicio físico adaptado a las necesidades y capacidades de cada persona.

¿Has caído en la trampa de todos los años al fijar el propósito de ir al gimnasio todos los días y de nuevo no se ha cumplido? La actividad física no tiene que estar exclusivamente ligada al gimnasio. Solo realizando unos pequeños cambios en el día a día se encontrarán diferentes formas para hacer ejercicio, que siendo constantes, permitirán alcanzar una buena forma y conseguir los mejores resultados: bajarse del tren o del autobús una parada antes para hacer el resto del amino andando; aparcar lejos del trabajo para andar unos pasos más; subir las escaleras evitando los ascensores; o caminar durante 30 minutos antes o después del trabajo, son pequeños cambios que marcan la diferencia.

Ojo con las raciones

Incluso si una comida es saludable, puede provocar un aumento de peso si se come demasiado. El control de las raciones es un concepto seriamente subestimado cuando se habla del control de peso.

Comprar productos que ya vienen en porciones, elegir un plato más pequeño, no comer directamente de los envases de comida o usar un solo plato para servirnos la comida al mismo tiempo, son pequeños trucos que engañan a la vista y permiten controlar con más facilidad lo que se come.

"Es hora de acabar con el falso mito de que una alimentación equilibrada y un estilo de vida activo implica estar a dieta todo el tiempo. Lo importante es aprender a tener una relación saludable tanto con la comida como con el cuerpo a través de una nutrición sana a largo plazo", concluye Allison.

* Richard Allison es nutricionista en la sede de Herbalife Nutrition en Inglaterra, así como el

responsable de nutrición del equipo femenino de Tottenham Hotspur, antiguo responsable de nutrición del Arsenal Fútbol Club y dietista titulado por la Asociación Dietética Británica.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/193386-adelgazar-en-enero-sin-dietas-es-posible.htm