GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

¿Cómo adelgazar con el método de la dieta funcional?

Actualidad Empresarial | 03/03/2022 | 00:00

Es importante tener en cuenta que los humanos aumentan de peso porque ingieren más contenido calórico del que su cuerpo puede quemar y se sobrecarga. Esta es una de las razones por la cual las personas engordan.

La doctora en neurociencia y experta en nutrición Sali Belmonte sostiene que además de almacenarlo, los individuos en un bucle en el que están modificando sus adipocitos y lo están pasando a su herencia. “No solo lo que hagas tú importa, sino también lo que haces delante de los niños. Si tu conducta compensa los problemas, el aburrimiento, el fracaso o el éxito con la comida, así será para ellos. Si lo hacemos durante el periodo fértil, también lo haremos llegar a nuestra prole”.

Uno de los aspectos fundamentales del organismo es la cantidad y el tipo de células que almacenan la grasa y el ritmo metabólico. Por este motivo, ganar kilos es más fácil para unas personas que para otras. Sin embargo, esto depende de los facilitadores externos y la conducta aprendida.

El factor que sí que puede controlar cada uno son los hábitos de alimentación. A través del método de la dieta funcional, que enseña la Doctora Belmonte, se puede adelgazar hasta 5 kg en 21 días, eliminando la grasa visceral.

El elevado consumo de calorías y grasas conlleva que el organismo vaya acumulando energía innecesaria a diario, lo cual acarrea la aparición de más “michelines”. Una de las mejores opciones es introducir las verduras, las hortalizas, los cereales y la fruta a la dieta diaria. Los hábitos de actividad física también tienen una gran influencia. De hecho, a lo largo de los años se ha demostrado que la práctica de ejercicio permite mantener el paso, debido a que gran parte de la energía ingerida es consumida, no almacenada. Por ejemplo, se pueden quemar unas 300-500 kcal si se corren 10 kilómetros diarios a ritmo medio. De esta forma, se pueden perder entre 13 y 18 kg al año.

El ambiente social de cada persona es otro aspecto a tener en cuenta según los sociólogos. El hecho de estar rodeado de personas que se cuidan, practican deporte y se alimentan de forma adecuada puede contribuir a que el individuo se cuide para mantener el peso. Como es sabido, los seres humanos se caracterizan por actuar como el resto. Por ello, cuando se cambia una conducta, un hábito, es necesario educar el entorno para que hagan de apoyo y no se boicotee su tratamiento.

Afirma la Doctora Sali Belmonte que la respuesta a por qué se engorda es simple: “la ingesta

abusiva de calorías diaria, así como la falta de actividad física, hacen que el cuerpo acumule todo ello que no necesita. Se convierte en algo automático, el cuerpo viaja en piloto automático, te hace desear comer, lo almacena, porque sencillamente es lo que le has enseñado desde hace años… ¿Y si le enseñas otra cosa? Pues, hará el hábito que tú le muestres y lo mantengas, y para que viaje en piloto automático, tienes que diseñar lo que le quieres enseñar que grabe".

El método de la dieta funcional está compuesto principalmente por dos principios: una fase de pérdida de peso, cuya combinación tiene un efecto realmente potente, y luego mantenimiento con ejercicio físico.

Se recomienda hacer el programa completo durante 21 días, en que se realiza un aprendizaje en los hábitos, tipos de alimentos y sedentarismo, sus repercusiones en la vida, la forma de medirse y pesarse, la forma de comer más sano, el hambre emocional … En ese aprendizaje se intenta que la persona sea consciente de las consecuencias para su salud tener sobrepeso y, en caso de necesidad, se alarga el proceso hasta 3 meses mediante un equipo entre nutricionista y coach en nutrición, periodo máximo en que se alcanza el éxito.

En el método de la dieta funcional, cada alimento cumple una función en el organismo, pero no se almacena.

Sali Belmonte es científica, profesora de Universidad, enfermera y Doctora en Neurociencias, Máster en Nutrición y Deporte, Neurociencias y en Farmacología.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/168329-como-adelgazar-con-el-metodo-de-la-dieta-funcional.htm