

Cuatro claves para perder peso sin sufrir.

Manda al cuerno la 'operación bikini'... se pueden perder cuatro kilos al mes sin locuras

SOLANGE VÁZQUEZ



Nos gustan tanto los números que a veces ciframos nuestra felicidad en ellos –en tener no sé cuántos céntimos en la cuenta bancaria, en mantener tal cantidad de relaciones sexuales a la semana, en trabajar no sé cuántas horas menos–, así que vamos a centrarnos en esa cifra que, a estas alturas del año, a muchos casi les quita más el sueño que ninguna otra: el montante exacto de kilos que queremos perder antes de ese momento estelar de inaugurar la temporada de playas y piscinas. Ahí van más cifras para ellos: la ciencia ha demostrado que el 95% de las dietas restrictivas no funcionan y el 90% de la gente que adelgaza con métodos poco ortodoxos recupera los kilos un año después (como muy tarde). ¿Qué queremos decir con esto? Que la 'operación bikini' es un bluff, tal y como nos vienen advirtiendo los profesionales. Dos expertas nos animan a cambiar el chip, a mandar la 'operación bikini' al cuerno y a apostar por cuatro pautas sencillas con las que, aseguran, perderemos peso sin sufrir, de dos a cuatro kilos en un mes si las aplicamos y las conjugamos con una alimentación sensata. «Pequeños cambios pueden marcar la diferencia», avanzan ambas.

1. Más agua, menos kilos

Obviamente, si nos ponemos morados de comer, beber más agua no va a ser la solución. Pero, si comemos 'normal' –cuidándonos y con algún exceso puntual–, el agua nos ayudará a mejorar nuestra figura. «Mantenerse hidratado ayuda a controlar el apetito y mejora la digestión. Bebe al menos ocho vasos de agua al día, aunque, si tomas muchos alimentos ricos en agua, como frutas y verduras, puedes necesitar menos. También es importante tomar el agua fuera de las comidas: de esta manera, el proceso digestivo mejora, porque no diluimos los jugos gástricos», aconseja Mentxu da Vinci, coach nutricional. Según un estudio publicado en 'Obesity: A Research Journal', después de tres meses

restringiendo las calorías, las personas que tomaron medio litro de agua antes de cada comida adelgazaron un 44% más que quienes comieron lo mismo pero no aumentaron la ingesta de agua. Beber medio litro agiliza el metabolismo en un 30% a los 10 minutos de haber ingerido el agua y el efecto máximo se alcanza entre 30 y 40 minutos después y permanece por más de una hora. Este aumento del metabolismo equivale a 17.400 calorías al año, unos dos kilos y medio de grasa corporal.

2. Comer sentado y en plato

Si al finalizar el día pusiésemos todo lo que hemos comido en una bandeja, veríamos con estupor que hemos ingerido muchas más cosas de las que pensamos, y en mucha mayor cantidad. De hecho, mucha gente se queja de que no adelgaza aunque a la hora de sentarse a la mesa cuida lo que come y controla la cantidad... ¡El problema es todo lo que se ha echado al cuerpo sin darse cuenta! «Come sentado y en plato: esto te ayudará a ser más consciente de las porciones y a disfrutar de cada bocado», recomienda Da Vinci. «Pregúntate cómo comes, no el qué, esto es un cambio radical», asegura Leila Pérez, nutricionista del hospital Vithas Vitoria. Y añade: «Si prestas atención, disfrutas más de la comida e identificas mejor la sensación de hambre real». Y es que la mayor parte de las veces que nos excedemos comiendo no es por hambre, sino por costumbre o por ansiedad. «Comer es un chute de do-

pamina, que aporta bienestar... pero solo un rato, luego se genera más ansiedad, así que piensa en ello». Un grupo de investigadores argentinos que analizaron el peso del picoteo descubrieron que podía sumar de 500 a 800 calorías diarias, es decir, como una cena o una comida. Y así no hay quien controle el peso. Por ello, es mejor abandonar esta costumbre y comer a media mañana fruta o yogur para matar el gusanillo. ¿Si no podemos aguantar? Tener en casa preparados encurtidos o zumo de tomate, por ejemplo.

3. Muévete: 10 minutos

Puede que no tengas mucho tiempo para ir al gimnasio y que te cueste sacar ratos para ejercitarte. Pues bien, no es excusa para no hacer algo. Lo primero, camina más y sube escaleras en lugar de montarte en todos los ascensores que veas. Esto ya es mucho. Pero ¿a que si tienes diez minutos diarios? Hay apps de entrenamientos –sobre todo HIIT, cortos de alta intensidad– que les sacan chispas a esos diez minutos. Si no, también puedes optar por el 'trío infalible' –sentadillas, zancadas y planchas– durante el mismo tiempo. Solo con esto puedes quemar de 200 a 250 calorías al día y, desde luego, mejoras tu forma física. Y ya, si te animas y haces 15 o 20..., multiplica.

4. Nada de 'de perdidos al río'

¡Es nuestro gran enemigo! Si nos damos un capricho puntual, hay que disfrutarlo, no sentirnos culpables, y volver a la buena senda, no rendirse y abrir la puerta a más excesos porque, total, ya hemos fracasado. «Lo de las dietas restrictivas nos hace polarizar: alimentos buenos, alimentos malos, hambre o atracón... y entramos en un bucle que no nos conviene». ¿Cómo 'digerir' que nos hemos estado cuidando y que un día en un cumple nos comemos un trozo de tarta de chocolate del tamaño de Australia? Son 300 o 400 calorías, uff..., se nos van las cuentas del día al traste. ¿Nos venimos abajo y ya nos comemos el trozo de tarta de todos los invitados y seguimos en 'modo locura' hasta la noche y varios días más? «Nooo, ocasionalmente no pasa nada, hasta forma parte de una alimentación sana, porque el placer también es importante. Pero es mejor que los excesos sean algo planeado. Y muy importante: tenemos que pensar que comer bien para llegar a nuestros objetivos no es un proceso perfecto ni lineal. Debemos tener paciencia y 'entrenar' para coger práctica», insiste la nutricionista Leila Pérez.



ILUSTRACIÓN HIGINIA GARAY

pressreader

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
Pressreader.com +1 604 279 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW