



No a las dietas milagro. Come menos y muévete



La pérdida de peso es un deseo y a la vez un problema muy extendido, sobre todo entre los adultos, pero también entre niños y adolescentes. Se oyen muchas insensateces sobre la manera de perder peso y continuamente aparecen dietas “infalibles”, a cuál más extraña.

En contraste, una fuente tan fiable como es la Escuela de Salud Pública de Harvard, en EE.UU., dice cosas tan lógicas como que caloría es una caloría, venga de donde venga y que dieta ideal es aquella que vayas a poder seguir y que importante es proponerse objetivos realistas, no intentar, por ejemplo, meterse en un traje tres tallas inferiores en un mes.

Todo esto y mucho más, pero en inglés, en el tema de la nutrición que se encuentra en la [web de la Harvard School of Public Health](#). Esta web merece la pena ser recorrida con detenimiento por ser amena, rigurosa, documentada y de gran interés.

Habla, por ejemplo, de un registro, llamado [National Weight Control Registry](#), que es una especie de club selecto de personas que han perdido más de 30 libras (unos 15 kilogramos) y que mantienen la pérdida al cabo de un año. ¿En qué se diferencia este grupo de los que no mantienen la pérdida de peso? Pues en lo siguiente:

- Han incorporado el ejercicio físico a su vida diaria
- Ingieren menos calorías
- Ven menos televisión
- Toman menos comida rápida y dulce, y más fruta y verdura

Las distintas dietas las dividen en tres grupos: bajas en carbohidratos y ricas en proteínas, bajas en grasas, y dieta mediterránea, pero si se toman las mismas calorías, se consigue igual pérdida de peso independientemente de la dieta que se siga. Las dietas ricas en proteínas funcionan porque enlentecen el vaciamiento del estómago y los movimientos intestinales, dando lugar al fin a que se coman menos alimentos debido a la saciedad que ocasionan. Es decir, que lo que hace que funcionen es que se come menos y por lo tanto se toman menos calorías.

Cinco consejos prácticos y breves para alcanzar un peso sano y conseguir mantenerlo:

1. No a las dietas extrañas
2. Come menos
3. Mantente más activo
4. Apaga la televisión
5. Evita las bebidas dulces
6. Piensa antes de picotear: ¿De verdad tienes hambre? ¿Hay una alternativa más sana?

Por M^a Jesús Esparza.

Artículo publicado el 22-12-2011, revisado por última vez el 27-2-2013

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/no-dietas-milagro-come-menos-muevete>