

AUTOCONTROL DEL SOBREPESO

Veinte consejos



Bajar de peso es muy difícil, porque hay que luchar principalmente contra el poderoso hábito de **comer en exceso**. Secundariamente, hay que cambiar la costumbre de una **vida sedentaria**. El esfuerzo de las personas jóvenes para bajar de peso tiene mejor pronóstico que el de las personas mayores, ya que sus hábitos de alimentación tienen menor tiempo de consolidación y, por tanto, resultan menos rígidos para una modificación.

Hay otros factores más que explican el sobrepeso: **genéticos** (de padres gordos, hijos gordos); **constitucionales** (los gruesos -quienes nacieron con más de 3,9 kilos- tienen más células adiposas que alimentar de por vida); **obstétricos** (cada embarazo deja dos kilos de peso permanentes); **endocrinos** (hipotiroidismo, menopausia); **psicológicos** (comer por ansiedad, síndrome del banquete nocturno, bulimia atípica); **medicamentosos** (anticonceptivos, neurolépticos, antidepresivos, exceso de vitaminas). Debes identificar si tienes alguno de estos factores y consultar con el especialista.

PREPARACIÓN

No empieces ningún régimen hasta que no te estés decidida, con la voluntad necesaria para movilizar todas tus energías hacia el triunfo. Un inicio débil lleva al fracaso; el fracaso, al derrotismo; y éste, a un fatal desaliento crónico.

No intentes bajar rápido de peso, se fracasa más. En cambio, las bajadas lentas (1/2 kilo por semana) son más saludables y sostenibles en el tiempo.

Establece una meta realista. No intentes recuperar el peso que tenías en la adolescencia, cuando fuiste flaca.

Mentalízate a que debes cambiar tu estilo de vida más bien que, simplemente, hacer una dieta. El sobrepeso se debe a una mala alimentación (75%), es verdad; pero también a otros factores como vida sedentaria, alcohol, insomnio y comer por ansiedad (*emotional eating*).

Una vez que decidiste bajar de peso, comprométete ante tus familiares y amigos. Declárate “adicto a los alimentos” y que te apoyen.



Escribe carteles de animación en tu dormitorio o carteles de prohibición en la refrigeradora.

Un joven le pidió a su mamá que pusiera candado a la refrigeradora en las noches, pues reconoció ser un asaltante nocturno del frigidaire. Le dio buenos resultados.

Establece una lista de premios para cuando logres tu meta: ropa, perfumes un viaje.

Pídele ayuda a quien tiene la responsabilidad de los alimentos en la casa:

- a) Que no compre demasiados alimentos calóricos y fácilmente disponibles: galletas, dulces, gaseosas, tortas al alcance de la mano.
- b) Que no compre panes en exceso, sino lo justo para todos.
- c) Que no prepare tantos alimentos, de manera que luego queden en la refrigeradora restos listos para comer.

Un caso particular es la ayuda del cónyuge. Puede convertirse en tu “enemigo”, consciente o inconscientemente. Le puede chocar no volver a salir contigo a comer y brindar, especialmente los fines de semana; a comer opíparamente los domingos, en casa o afuera; a traer tortas y golosinas para los niños, pollo a la brasa, papas fritas y gaseosas de tres litros, para todos, cualquier noche, etcétera. Debes sostener una conversación especial con tu pareja, para que se convierta en tu aliado.

En un caso extremo, un esposo le hizo la guerra a su mujer obesa, porque esta decidió adelgazar dejando el alcohol y las comilonas que habían compartido juntos desde el inicio del matrimonio. Particular fue la súper batalla que estalló cuando ella tomó un tratamiento quirúrgico (que la dejó regia); él la acusó de botar el dinero; además, le tomó odio a la psicóloga que la apoyaba. La esposa llegó a pensar en divorciarse, cuando consultó.

Desarrolla la humildad de reconocer que debes reaprender a comer. Ah, sí, las personas con sobrepeso tienen perniciosos hábitos de comer. Por ejemplo, lo hacen rápido, repiten el plato, “barren” las sobras de los niños, etc.

Decide ganar autocontrol sobre los alimentos. Que la comida no te coma a ti. Toma la decisión de qué, cuánto y cuándo comer. Repito, no es tanto un asunto de dieta, sino de cambiar el estilo de comer y vivir.

COMER LENTO

1. Come despacio. Dale tiempo al centro cerebral de la saciedad alimentaria (hipotálamo) para que procese la sensación de llenura. La satisfacción fisiológica se da en unos 20 minutos.

Investigaciones con cámara escondida en restaurantes revelan que los obesos comen muy rápido, literalmente tragan y, enseguida, repiten.

2. Mastica bien cada tipo de alimento. Puedes contar las masticadas: el pan 20, la lechuga 30, el tomate 40, el pepinillo 50, la carne 60, etc.
3. Suelta los cubiertos entre bocado y bocado.



4. Haz una pausa y deja de comer por varios minutos. Aprovecha para conversar con los otros comensales. De paso, ganas autocontrol.
5. Evita comer de manera inconsciente: no veas TV o no leas, mientras tomas tus alimentos.

Un caballero decidió tomar sus alimentos con cucharita, a fin de prolongar el tiempo de alimentación. Le fue muy bien con esa simple medida.

NO REPETIR

6. Antes de empezar a comer, sírvete todos los alimentos que vas a ingerir y ponlos a tu vista en la mesa. Decide cuánto vas a consumir de una buena vez. Te sorprenderá saber cuánto es lo que comes.
7. Sirve tus alimentos en platos pequeños y floreados. La sensación visual es importante para sentirse lleno.
8. Si te gusta el café de sobremesa, espérate 20 minutos. Es lo recomendado por los nutricionistas, para una buena digestión. Decide si vas a usar azúcar o algún edulcorante. Gana autocontrol.

EVITAR LAS TENTACIONES

9. Declárate adicto a los alimentos. Igual que el alcohólico en tratamiento que elude las tentaciones y el primer trago, tú también huye de la comida y del primer bocado. Tener autocontrol no significa pelear con el demonio, sino más bien escapar de él. Bajar de peso es más difícil que dejar el alcohol, porque los alimentos son imprescindibles. Una vez que empiezas a comer, puedes ya no saber parar.
10. Discrimina hambre de apetito. Aprende a diferenciar la auténtica necesidad fisiológica del capricho alimentario.

Los monjes budistas son delgados, porque ellos son sabios en reconocer la necesidad de su cuerpo: “Cuando tengo sed, bebo; cuando estoy cansado, descanso; cuando tengo sueño, duermo; cuando tengo hambre, como”.



11. Evita el primer bocado, si no tienes hambre. Rechaza las invitaciones fuera de tu horario de alimentos. Ni un pedacito. Cuando aceptas un trocito de chocolate o torta, de inmediato se activa el sistema del placer en el cerebro y se pone en marcha todo el organismo para seguir comiendo más de lo mismo. “Una chispa

puede encender la pradera”, reza un adagio chino. Lo mismo vale en las adicciones. Tenlo muy en cuenta cuando las amistades te digan “Un pedacito no te va a hacer daño”... por que sí te va a dañar. Gana autocontrol.

12. Decirse “voy a tomar un cafecito, nada más” fuera de programa, es una trampa: el café atraerá galletas, panecillos o un queque. Gana autocontrol.
13. Júntate con personas flacas. Ellas únicamente comen cuando tienen hambre. En cambio, las personas con sobrepeso comen por motivos muy diferentes: porque la comida está allí, porque la comida está rica, porque ya es hora de comer.

Experimentos encubiertos con relojes ligeramente acelerados han demostrado que los obesos comen porque ya es la hora de comer; en cambio, los flacos -a pesar del engaño de la hora- se rehúsan a almorzar, debido a que aun no tienen hambre.

14. Júntate con gente comprensiva, que no se sienta despreciada porque rehúsan su invitación a comer cuando van a conversar. Acepta agua o un café con edulcorante. Disocia el placer de alguna actividad placentera con el hecho de comer.

El fisiólogo ruso Iván Pavlov demostró que un estímulo diferente a la comida puede condicionar el reflejo de comer. Se ve en los cines: mucha gente come palomitas de maíz, golosinas o emparedados y toma gaseosas, exclusivamente por condicionamiento social, no por hambre.

15. Si te viene la tentación de comer fuera de horario y sin hambre, busca que realizar de inmediato una actividad altamente atractiva para ti que te distraiga: computadora, hablar por teléfono, salir a la calle.
16. No lles demasiado dinero a la calle que se aúne a tu eventual capricho de comer.
17. No pases por las panaderías, cuyos olores te atraigan a comprar un pastelillo.

EJERCICIO FÍSICO

18. Conviene realizar ejercicios por dos razones, una física y otra mental. La primera significa gasto de energía. Pero la segunda es la más importante: activación del sistema neuroendocrino, para el bienestar general. Los deportes, educación física y la recreación son particularmente valiosos en las personas que padecen de hambre nerviosa (*emotional eating*, síndrome del banquete nocturno, bulimia atípica, etc.).



19. No se trata de ir, obligatoriamente, al gimnasio para matarse haciendo ejercicios. No. Se trata de elegir la forma de actividad física que se adapte a uno. Algunos irán a la piscina o se comprarán un mini-gimnasio para la casa. Pero muchos preferirán la caminata (a pie firme, a fin de llegar a sudar); o el trote.

Una paciente comía poco, pero tenía sobrepeso. Ocurría que casi no gastaba energía, debido a su vida sedentaria. Trabajaba todo el día sentada. Se movilizaba en auto para todo. Ni siquiera usaba la escalera del edificio en su centro laboral y subía en ascensor. Lo difícil para ella fue que no le gustaba realizar ningún tipo de actividad deportiva.

20. Dormir bien. El dormir menos de 6.5 horas diarias ocasiona una menor secreción de la hormona del crecimiento, lo cual disminuye el metabolismo basal y, por ende, un ahorro corporal de calorías que se traduce en acumulación de grasa. Además, la excesiva vigilia es una oportunidad a comer más veces al día.

Una paciente fue un misterio diagnóstico: comía poco y bien, pero tenía sobrepeso. Sufría de hipotiroidismo, empero tomaba compuestos tiroideos. Le faltaban los ovarios, debido a una antigua extirpación quirúrgica, mas tomaba hormonas vegetales. El misterio se resolvió cuando comunicó que dormía muy poco y ni siquiera hacía siesta.

