

Consejos del Dr. Nicolau para pérdidas de peso grandes y moderadas

El experto en medicina estética y cirugía desaconseja las dietas hipocalóricas.

Tras las Navidades, muchas son las personas que se proponen perder algo de peso. Entre 3 y 7 kilos requiere algo de esfuerzo, deporte y comida sana, pero ¿qué hacer cuando se quieren perder más de 10 ó 15 kilos e incluso bastantes más? El Dr. Pierre Nicolau, experto médico estético y cirujano plástico, da una serie de consejos para perder peso y no perder salud. Nicolau, además de formador de médicos en innovadoras y pioneras técnicas de inyectables para el rostro, es especialista en lo que se conoce como “grandes pérdidas de peso”, su problemática y su solución.

1. Consultar un médico. Para el Dr. Nicolau es necesario conocer el tipo y los porcentajes de grasa sobrante del paciente o la paciente. Destaca que “existe la grasa superficial, que se encuentra bajo la piel y se puede eliminar con dieta, ejercicio y tratamiento, y por otra parte está la grasa profunda, que se encuentra entre las vísceras”. Según el doctor ésta última es la más peligrosa y solo una dieta adecuada la puede eliminar. Este primer diagnóstico será fundamental para definir “un plan de ataque”.

2. Descubrir las causas y descartar otras patologías. Es de gran importancia conocer la causa de la obesidad o exceso de peso, descartar patologías asociadas y valorar la situación del paciente. También saber si sufre problemas hormonales, si tiene ya déficits nutricionales que pueden darse a pesar de la obesidad, etc.

3. Tener un seguimiento regular. Es imprescindible ser consciente de que va a ser un proceso largo y que va a requerir seguimiento médico. Lo aconsejable es que al principio sea cada semana y después cada dos. Está demostrado que se incrementa el porcentaje de éxito cuando los pacientes saben que tienen un seguimiento periódico. Les ayuda a llevar un seguimiento de la pérdida de peso, así como a mantener el control y el equilibrio nutricional.

4. Realizar una encuesta sobre hábitos alimentarios. A menudo los pacientes creen comer “normal” y no entienden el porqué de su ganancia de peso. Una encuesta detalla sobre su alimentación nos llevará a detectar malos hábitos o desequilibrios. Es necesario que el paciente mantenga durante 6 meses los hábitos y la pérdida de peso para que ésta se establezca. Las células de grasa que se han “vaciado” necesitan un periodo de tiempo para “desparecer”.

5. Situar la salud por encima de la estética. La mayoría de pacientes acuden a la consulta por una preocupación estética. El doctor destaca que esto es muy importante, pero que “su objetivo debería ser llevar una vida saludable, estar más en forma y sano. Los pacientes a menudo cambian con el tiempo y se dan cuenta que es la salud la que lleva a un buen aspecto y no necesariamente al revés”.

6. Realizar ejercicio físico. Ayudará a consumir la grasa, ya que aumenta nuestro metabolismo basal. Cuando perdemos peso, una tercera parte es muscular y esto puede suponer un grave perjuicio en nuestra salud, pérdida de fuerza, etc. Ejercicio físico significa caminar, andar, un mínimo de entre media hora y tres cuartos de hora varias veces a la semana. “La regularidad es más importante que la intensidad de un día puntual”, asegura el doctor.

7. Perder de media alrededor de 1 kilo mensual. Aunque al inicio del proceso se puede dar una pérdida mayor, lo ideal es perder 1 kilo al mes. De lo contrario solo estaríamos perdiendo líquidos, fáciles de recuperar. Se debe tener en cuenta que las células de grasa tenderán a “rellenarse” con facilidad. Es por ello que hay que conseguir perder peso de forma mantenida para que estas células acaben “muriendo”, y para esto es necesario que pase un determinado tiempo que suele ser de unos 6 meses. A partir de este periodo se consolida el peso alcanzado.

8. No dejar de comer ni optar por dietas hipocalóricas. Cuando hacemos dietas estrictas y restringimos el consumo calórico, el cuerpo adapta el consumo calórico a lo que le damos. Si tomamos menos calorías el cuerpo modificará en 5 días su consumo calórico, mientras que el proceso inverso es más lento porque tendremos un metabolismo más lento durante más tiempo. La opción de comer poco no es válida, ya que sólo nos llevará a engordar con mayor facilidad en cuanto empecemos a comer de forma normal.

9. Cuidar la calidad de la piel. Al adelgazar aparecerá la temida flacidez, es fundamental cuidar nuestra piel con cremas y, en el caso de que sea necesario, con radiofrecuencia o ultrasonidos focalizados. El dr. Pierre Nicolau destaca que hay nuevas máquinas que tratan de forma más profunda y eficaz nuestra piel y le ayudan a recuperar la tersura perdida. En determinados casos, como embarazos en los que se ha ganado mucho peso o grandes pérdidas de peso, puede ser conveniente la cirugía para extraer la piel sobrante, aspecto que ha de valorar un médico junto al o la paciente.

10. Complementar dieta y ejercicio con otras técnicas innovadoras. Existen muchas técnicas que permiten ayudar a la dieta y el ejercicio en la pérdida de peso. Desde las no quirúrgicas, como la criolipólisis o la lipólisis química que consiguen destruir grasa en zonas localizadas, hasta técnicas quirúrgicas. Por ejemplo, la liposucción o el bodylift conseguirán eliminar la grasa que se vuelve resistente a la dieta y al ejercicio. En este sentido, Nicolau destaca que “hay zonas de nuestro cuerpo como las cartucheras, la zona baja del abdomen, los “michelines” de la espalda o de los brazos en los que la grasa se resiste a desaparecer porque estamos genéticamente preparados para almacenar grasa para periodos de escasez”. Según el doctor, los métodos quirúrgicos son especialmente indicados y eficaces en estos casos.

Para finalizar, el dr. Pierre Nicolau recomienda acudir siempre a un centro médico y a profesionales médicos que son los que mejor pueden analizar las necesidades de la o los pacientes y los que están autorizados a utilizar la maquinaria más especializada y las intervenciones quirúrgicas. Nicolau recuerda que “la apuesta por la salud ha de ser un compromiso de por vida”.

Dr. Nicolau, referencia internacional

El Dr. Pierre Nicolau estudió en la Facultad de Medicina de Montpellier y se especializó en cirugía

plástica y estética. Es experto internacional en técnicas de inyectables y en mecanismos profundos del envejecimiento. Ha trabajado en Londres y París y ha sido invitado a realizar operaciones en más de 10 países diferentes como Inglaterra, Rusia, Chile, Gabón o Vietnam.

Es un conferenciante y formador a nivel internacional y participa en estudios sobre diferentes técnicas como las de relleno. Ha presentado más de 200 comunicaciones en congresos internacionales en Europa, USA y Asia y ha impartido más de 250 sesiones de enseñanza en diferentes países del mundo, además de publicar más de 50 artículos en numerosas revistas científicas y en diferentes libros especializados.

Entre otras sociedades, Nicolau es miembro de la Sociedad Española de Medicina Estética (SEME) y de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (SECPRE).

Con su centro médico, la Clínica Doctor Nicolau, ubicada en Figueras, el doctor también atiende en Barcelona (Clínica Diagonal), Gerona (Clínica Onyar), Palafrugell, Rosas y Torroella de Montgrí. Consultar horarios en el 972 511 982.

Datos de contacto:

Contacto para prensa: Natalia Floría

BEMYPARTNER Travessera de Gràcia, 15. 6º, 2ª - 08021 Barcelona | +34 936 318 450

www.bemypartner.es

636682128

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>