

Stop Dietas milagro: la salud del cuerpo es más importante que su volumen

El ecommerce tiene una responsabilidad clara con sus clientes: los productos para adelgazar rápido y sin esfuerzo no existen. Mar Santamaria, experta en salud y dermocosmética de PromoFarma, alerta de sus efectos emocionales y físicos. Algunos estudios indican que más del 50% de la población adulta tiene sobrepeso, pero detrás de las cifras de "kilos" se deben analizar otros parámetros de salud como es estado de la microbiota intestinal, la masa muscular o el porcentaje de grasa

¿Cuál es la verdad de los productos para adelgazar rápido y sin esfuerzo? Para Mar Santamaria, farmacéutica experta en salud y dermocosmética de PromoFarma, con la llegada del verano las consultas de clientes se multiplican, así como las búsquedas online, y aunque el objetivo es perder peso de forma rápida, hay un problema mayor detrás de su "desesperación": la frustración. "Lo más importante es dejar claro que este tipo de productos milagro no existen", dice Mar, "y aunque se pueden encontrar en el mercado algunos complementos alimenticios que ayuden en el proceso de conseguir un cuerpo sano, hay que desvincularlo de la apariencia volumétrica".

Paradójicamente, el cuerpo actual no solo es el resultado de la ingesta de alimentos durante el confinamiento, sino de factores como la ansiedad, el estrés o los problemas emocionales y/o de salud, además de los malos hábitos y el sedentarismo. Sin olvidar la genética. Pero el sobrepeso no es, en la gran mayoría de los casos, una decisión personal.

Al contrario, está muy estigmatizado y las personas que lo padecen suelen recurrir a soluciones que no siempre son las adecuadas. "Las dietas restrictivas que prometen rápidas bajadas de peso no solo no son efectivas sino que suelen desembocar en el temido efecto rebote, que hace ganar aún más peso del que se había conseguido perder. Todo esto unido a que suelen generar más ansiedad, provoca que muchas personas enlacen periodos muy bajos en calorías con otros de "atracones" que tiran por tierra todos sus esfuerzos".

Cuerpos a la defensiva para reservar calorías: complementos para ayudarte

El cuerpo puede actuar a la defensiva y, "ante la restricción brusca de calorías, activar unos mecanismos biológicos para 'enlentecer el metabolismo' y asegurar así la supervivencia. Mecanismo muy útil en épocas remotas de escasez de fuentes alimentarias, que no se da en las sociedades desarrolladas pero persiste cruelmente en algunas partes del mundo a día de hoy", explica Mar.

El planteamiento clásico de cuantas menos calorías, mayor bajada de peso, no es correcto. "El cuerpo está preparado para detectar bajadas bruscas de calorías e interpretarlas como una amenaza, por lo que se pone en "modo ahorro" y el consumo calórico es menor", continúa la experta. Guarda las reservas de grasa y lo que se pierde es masa muscular, lo que puede desencadenar graves problemas de salud, sobre todo a partir de los 50 años.

Frente a las dietas milagro, los ayunos agresivos o las tablas de ejercicios espartanas, Mar propone una combinación de “sentido común, reafirmación personal, complementar una dieta saludable con ejercicio físico y, si es supervisado por especialistas en salud, ayudarse de algunos complementos cuya eficacia está demostrada por estudios científicos, y cuya función principal es la de acompañar la adquisición de nuevos hábitos alimentarios que se puedan seguir manteniendo”. Estos son algunos de los más comunes, y que se pueden encontrar en farmacias y parafarmacias, pero siempre contando con un buen asesoramiento:

- Fibras vegetales o saciantes: Consumidas justo antes de comer o durante las comidas, absorben el agua y se hinchan en el estómago, formando geles que dan sensación de saciedad y evitan la ansiedad de picar entre horas. Recomendable en etapas iniciales, pues rebajan la ansiedad mientras se aprende a regular las ingestas. No es recomendable extenderlo en el tiempo, pues además de absorber nutrientes también pueden bloquear parte de la entrada de micronutrientes como vitaminas lipó o de naturaleza grasa. Tiempo mínimo 3 meses, pero supervisado por un profesional de la salud, y no recomendado para embarazo, lactancia o determinadas enfermedades crónicas.

- Termogénicos: Estimulan el metabolismo y la combustión de grasas. Uno de los más habituales es con base de té verde, que además es antioxidante y diurético. Están más testados en humanos, a diferencia de otros complementos con resultados exclusivos en laboratorios.

- Probióticos y prebióticos: La forma en la que el intestino absorbe los nutrientes es clave para el peso corporal. Todas las personas tienen, en menor o mayor medida, alterada la microbiota intestinal y son este tipo de productos los que ayudan a regularla. Una microbiota sana previene la entrada de otros alérgenos, virus o patógenos.

- Complementos a base de plantas depurativas: Extractos de plantas como alcachofa, té verde, diente de león... que ayudan al cuerpo a eliminar toxinas y a deshincharse, en el caso de sufrir retención de líquidos. Dan soporte al buen funcionamiento del hígado y ayudan a los riñones. Ojo porque en verano ayudan a la diuresis, pérdida de agua (y minerales), por lo que se puede provocar deshidratación si no se prevé el consumo de líquidos.

Cualquiera de estos productos puede estar contraindicado para diferentes tipos de personas por lo que siempre es recomendable acudir al médico o farmacéutico, que será quien pueda aconsejar qué es lo más indicado para cada persona.

Por último, lejos de los estudios centrados en el mensaje de que España es un “país de gordos”, desde PromoFarma se insiste en concienciar a la población sobre la importancia de llevar una vida saludable, más allá del aspecto externo del cuerpo. Y muy importante: las fluctuaciones de peso a lo largo de la vida no son nada beneficiosas para la salud. La dieta más efectiva es aquella que está diseñada con base a criterios de salud y se puede mantener toda la vida.

Otro mito que hay que desterrar es la importancia de la cifra que muestra la báscula: aunque en ocasiones puede llegar a ser un buen indicador, no es más que un número de kilos. El índice de masa

corporal (IMC), el perímetro de cintura, el porcentaje de masa muscular y grasa, el de agua... son los que, si están equilibrados, harán que alguien esté en su peso ideal, que no es otro que el que hace tener una mayor calidad de vida y menores posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades.

¿Qué quiere decir todo esto? Buenas noticias, siguiendo unas sencillas pautas no es difícil conseguir verse bien y encontrarse aún mejor:

- La dieta mediterránea es una de las más saludables del mundo. Simplemente hay que fijarse en lo que comían las generaciones anteriores, con menos productos procesados y más verduras y legumbres.

- Un estilo de vida activo que no tiene por qué implicar solo hacer deporte, aunque en la mayoría de los casos es lo ideal. Los paseos de una hora son una excelente forma de comenzar a desterrar el sedentarismo.

- Ser más activo implica que el cuerpo se cansa más, por lo que un buen descanso es imprescindible para que funcione correctamente. Los expertos recomiendan dormir unas 8 horas diarias.

- Consumir alimentos sin etiqueta, aquellos que se encuentran en mercados y tiendas del barrio, de proximidad. Reducir el consumo de carne roja, sin tomar más de 2-3 raciones a la semana. Redescubrir el placer de preparar guisos, por sencillos que sean. Tomarse tiempo para sentarse a comer con familiares y amigos. Esto también forma parte de una dieta declarada como "Patrimonio Inmaterial de la Humanidad".

- Aprender poco a poco a regular las cantidades que se ingieren para sentirse saciado con alimentos de alta densidad de nutrientes. Esa es la clave.

Datos de contacto:

Juan Carlos Milena
The Summer Agency
914458853

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

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Gastronomía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>