

# PARA UNA PÉRDIDA DE PESO DURADERA

## Consejos para adelgazar de forma correcta y estabilizar los resultados

**Perder peso es la primera etapa del proceso de adelgazamiento. La segunda corresponde a la estabilización de los resultados. Ésta será duradera si las condiciones de pérdida de peso han sido satisfactorias**

**Barcelona, Noviembre 2011...//** Se acercan las **fiestas navideñas**, y con ellas la preocupación de muchas personas en bajar esos 'kilitos de más' que tanto nos incomodan. Existen múltiples aspectos a tener en cuenta para que una dieta sea efectiva. **Clínica Sveltia** aconseja y muestra los aspectos más relevantes para unos resultados eficaces.

### Consejos para una pérdida de peso duradera

#### 1. Recibir la ayuda de un profesional de la salud



*"Los profesionales médicos somos expertos en salud y en los diferentes métodos de adelgazamiento. Para reforzar la motivación de nuestros pacientes controlamos de manera regular todos los resultados, a la par que administramos complementos nutricionales con el fin de evitar unas carencias alimenticias que pueden ser un freno a su adelgazamiento. Ser fiel al nutricionista es la clave del éxito",* comenta la **Dra. Azucena Fernández, Directora Médica de Clínica Sveltia.**

## **2. Respetar las reglas de los diferentes metabolismos – catabolismos**

Las calorías aportadas por los alimentos son esenciales para nuestras funciones vitales. Las proteínas, los lípidos y los glúcidos participan en los **mecanismos de "asimilación – transformación"**. Las calorías no utilizadas o que no son aportadas en el momento adecuado para su transformación según las pautas ritmonutricionales, no cumplirán una función energética, sino que servirán como reserva de grasa (almacenamiento). Un buen régimen debe gestionar los aportes nutricionales basándose por un lado en el control de los movimientos "entrada-salida" de calorías (**estudio de los metabolismos**), y por otro en los parámetros que dicta la **Ritmonutrición** (4 ingestas al día, aporte de nutrientes en el momento adecuado).

## **3. No engendrar frustraciones**

**Un buen régimen no debe afectar nuestro comportamiento.** Para evitar las frustraciones, hay que olvidarse totalmente de los regímenes drásticos, que prohíben los alimentos ricos en micronutrientes. Idealmente, se deberían consumir unos alimentos que poseen un importante "efecto saciedad" (proteínas), al mismo tiempo que se privilegian por un lado los alimentos con un índice glucémico bajo (cereales integrales, verdura) y por otro lado las grasas buenas (poliinsaturadas).

## **4. Garantizar que el peso perdido es de grasa y no de músculo**

Una pérdida de peso duradera pasa necesariamente por una pérdida de masa grasa. Para perder grasa, conservando la masa magra, hay que consumir proteínas. En una **dieta de aporte proteico**, se pone el acento sobre las proteínas de alta calidad que contienen aminoácidos esenciales.

*"La garantía de los resultados está condicionada por una estrategia nutricional global que implica a un profesional de la salud, unas reglas ritmonutricionales basadas en los metabolismos, en los relojes biológicos y en la densidad nutricional y micronutricional de los alimentos. Todo esto permite la aceptación del régimen favoreciendo la pérdida de grasa corporal",* remarca la **Doctora Azucena Fernández**.

## **La ritmonutrición y la pérdida de peso**

*Los seres humanos somos seres rítmicos, y como tal, nuestro funcionamiento depende de nuestros relojes internos.*

Entre estos **ritmos biológicos**, cabe destacar el **Ritmo Circadiano** que participa en la asimilación y transformación de los nutrientes. Se divide en 2 ciclos:

- El **1<sup>er</sup> ciclo** (de 5h a 17h): durante este periodo **el organismo utiliza los nutrientes ingeridos para obtener energía** (garantizar el gasto energético).
- El **2<sup>o</sup> ciclo** (de 17h a 5h): es el periodo en el cual **los nutrientes son almacenados** y utilizados para reparaciones y regeneraciones tisulares.

Debemos tener en cuenta estos conceptos, no sólo en nuestra vida cotidiana, sino también en la gestión de la **pérdida de peso**.

Así pues, **en el desayuno** se deben aportar alimentos que contengan ácidos grasos saturados. Éstos serán utilizados para proporcionar la energía necesaria al buen funcionamiento de nuestro organismo. Encontramos estos ácidos en el queso, los huevos, el jamón o la mantequilla. Debemos evitar los azúcares de absorción rápida (pan blanco, cereales azucarados,...). Por el contrario, sí podremos consumir glúcidos de absorción lenta, como por ejemplo aquellos que están contenidos en el pan integral.

**Al mediodía**, se aconseja comer alimentos ricos en **proteínas**, como carne roja, que contiene un aminoácido llamado **tirosina**, necesario durante la primera parte del día para garantizar dinamismo y claridad mental. También aportaremos verduras, hortalizas y glúcidos de absorción lenta (legumbres, pasta, patata, arroz, etc.). Es importante tener en cuenta que las comidas más "fuertes" desde un punto de vista calórico deben tomarse al *mediodía*, ya que si se toman por la noche, favorecen el almacenaje en forma de grasa.

**En la merienda**, una pieza de fruta constituirá una alternativa natural a la repostería industrial y los dulces.

**Por la noche**, además de nuestra ración de verduras y hortalizas, se recomienda comer pescado azul por su alto contenido en ácidos grasos de cadena larga, muy útiles para reparar nuestras células.

En resumen, si sabes **QUÉ, CUÁNDO y PARA QUÉ comer** ya has recorrido la mitad del camino. El secreto de toda **dieta** exitosa está en darle al organismo lo que más le conviene en cada momento del día.

### **Acerca de la Clínica Sveltia**

**Clínica Sveltia** inició su actividad en abril de 2009 con un nuevo concepto de cuidar la salud, la belleza y la imagen. Cuenta con las modernas instalaciones donde profesionales médicos especializados usan la última tecnología diagnóstica y de tratamientos médicos y estéticos para cuidar de las personas y su bienestar, de modo individual y personalizado en cada momento. Este centro médico cuenta con los departamentos de **medicina estética, cirugía estética, odontología y tratamientos estéticos.**

*Para ampliar información o contactar con el equipo médico*  
[prensa@clnicasveltia.es](mailto:prensa@clnicasveltia.es)