



ADES Y FALSEADES DE LOS REMEDIOS
ENTICIOS CONTRA EL EXCESO DE PESO

Aporte necesario en calorías por día

HOMBRES

EDAD	20-39	40-59	50-59	60 ó más
● Poca actividad	2.500	2.300	2.230	
● Actividad media	2.700	2.550	2.400	2.000
● Mucha actividad	3.000	2.800	2.640	

MUJERES

EDAD	20-39	40-49	50-59	60 ó más
● Poca actividad	1.800	1.640	1.540	
● Actividad media	2.000	1.840	1.700	1.700
● Mucha actividad	2.500	2.350	2.250	

▼ Laxantes y diuréticos representan la mejor forma de perder peso

FALSO

Hacen perder peso momentáneamente, pero se trata de pérdida de agua y no de grasa. Su utilización es peligrosa.

▼ Existen productos a base de plantas que hacen adelgazar

FALSO

Los productos que se encuentran en el mercado no tienen influencia directa sobre los procesos de adelgazamiento.

▼ Me engorda el aire.

FALSO

Esta frase se escucha con frecuencia, pero la experiencia demuestra que quienes la pronuncian llevan frecuentemente un régimen incorrecto y desordenado. Comen poco y muy mal y cambian de régimen de comidas con frecuencia.

▼ Para seguir un régimen hay que suprimir todas las grasas

FALSO

Como todos los principios nutritivos, las grasas son indispensables para la salud, porque permiten absorber ciertas vitaminas, conservar la fluididad de la sangre y asegurar la calidad de las membranas celulares.

▼ No se debe beber agua mientras se hace régimen, porque engorda

FALSO

El agua no tiene calorías y, por tanto, no engorda. No obstante, es mejor beberla entre comidas y preferentemente por la mañana, porque si se bebe mucho durante la digestión hay una dilución de los jugos gástricos, lo que puede provocar problemas.

▼ Cuando se hace régimen hay que comer mucha fruta

FALSO

Es cierto que hay que comer fruta siempre, pero sin exagerar porque contiene azúcares. Es suficiente con 200-300 grs. diarios. Por otra parte, las frutas se digieren con más rapidez que los hidratos de carbono llamados *lentos* (pastas y pan) y llega rápidamente la sensación de hambre.

▼ El desayuno 'fuerte' hace engordar

FALSO

Es necesario tomar, por la mañana, el 25% de las calorías necesarias del día, en total entre 400 y 500 para caminar bien y rendir por la mañana. Es mejor desayunar bien, que comer mucho.

▼ En un régimen de adelgazamiento hay que suprimir el pan

FALSO

El pan es un alimento indispensable. Mejor si es pan integral, rico en fibra, vitaminas y minerales. Si se toma con moderación, su contenido calórico no aporta exceso a la dieta. Es mejor fijarse en las salsas y acompañamientos, por aquello de la costumbre de untar.

▼ Hacer ejercicio es bueno para quemar calorías

CIERTO

Pero si tiene más de 35 años debe someterse a un control médico, que evaluará la fuerza física y el estado de salud. El consumo orientativo de calorías por ejercicio físico puede ser el siguiente: Fútbol, 500 a la hora; ciclismo, 360; ping-pong, 300; tenis, 400; danza, 500; caminar, 200; marcha rápida (5-6 kms./hora), 300; subir escaleras, 800.

▼ Comer menos ayuda a adelgazar

CIERTO

Es imprescindible y no le quepa duda que se puede comer menos si se distribuyen las comidas correctamente a lo largo del día. Salvo en casos excepcionales, es suficiente disminuir su dieta en unas 800 calorías.

▼ Se puede 'picar' sin engordar

CIERTO

Se pueden tomar: dos cortados al día con leche desnatada; un yogur desnatado con ralladura de naranja y dos cucharadas soperas de muesli; medio pomelo con dos cucharaditas de crema de leche; 10 gr. de queso de Burgos con finas hierbas y especias y una rebanada de pan integral tostado; un tronco de aceitunas hervidas; melón con requesón; dos cucharadas soperas de manzana no azucarada con pan integral; un yogur descremado con 100 grs. de fresas.

▼ Los fármacos para adelgazar son peligrosos

CIERTO

Este es un capítulo delicado por la cantidad de errores, mentiras y hasta abusos a que da lugar. En principio, los fármacos anorexígenos o inhibidores del apetito tienen, todos ellos, un efecto estimulante sobre el sistema nervioso central y debe controlarlos el médico. Por lo tanto, su uso debe limitarse exclusivamente a los casos de obesidad de riesgo moderado o elevado. Estos fármacos resultan ineficaces, sobre todo en una segunda etapa, si no se sigue una dieta adecuada y no se realiza algún tipo de ejercicio.