



► 13 Enero, 2015

► **Directora de Dietas a tu Medida**
Licenciada en Farmacia y Diplomada
en Nutrición y Dietética Humana.

MONTSERRAT PÉREZ PINO VALENCIA

■ Acabadas las fiestas navideñas comienza la vorágine de los buenos propósitos e intenciones para el año próximo y entre ellos una de las más demandadas es la de perder esos kilos de más.

Cada día hay una mayor evidencia en que tener unos buenos hábitos de alimentación es la clave para tener un peso saludable que nos ayude a prevenir enfermedades (diabetes, hiperlipemias, hipertensión y problemas cardiovasculares) o incluso evitar complicaciones o agravamientos de aquellas que ya padecemos (dolores articulares, problemas digestivos...). La única forma de alcanzar el peso óptimo en aquellos pacientes que padecen sobrepeso u obesidad es mediante la realización de una dieta a medida que tenga en cuenta las necesidades particulares, no sólo a nivel físico sino también de gustos y estilo de vida.

Muchas personas que intentan bajar su peso se encuentran con dificultades durante este proceso debido a que ponerse a régimen no solamente consiste en dejar de comer esto y lo otro, sino que ponerse a dieta consiste en eliminar y depurar también una serie de patrones, hábitos mentales y algunas actitudes fuertemente arraigados en la conducta de la persona.

En la mayoría de las ocasiones las dietas fracasan porque no se tiene un adecuado acompañamiento emocional, pues además de una pauta alimentaria, es necesaria una guía emocional que les ayude, durante todo el proceso, a descubrir aquello que les limita su bienestar y, en muchos casos, su salud.

Es importante tener razones claras por las que deseamos bajar el peso, pues estar convencido de que ello va a tener una influencia positiva para nosotros incrementará nuestra voluntad, evitando así que actuemos de forma mecánica, condicionada o impuesta.

Habitualmente cuando nos proponemos iniciar una dieta de adelgazamiento no tenemos en cuenta los factores determinantes de nuestro comportamiento nutricional, como son nuestros pensamientos y emociones. Diferentes estados de ánimo como el aburrimiento, la ansiedad, el malhumor o la tristeza influyen directamente en nuestra ingesta de alimentos, a su vez éstos, con un control adecuado, pueden actuar como calmante o reforzante.

Por lo tanto, si hablamos de comportamiento (conducta alimentaria o dieta), no podemos dejar de lado todos aquellos aspectos psicológicos que lo determinan y que nos ayudan a bajar de peso.

DIETÉTICA

La clave para perder peso está en una buena dieta y en el control emocional

► Montserrat Pérez Pino, directora de Dietas a tu Medida, trabaja tanto en la personalización de las dietas como en las técnicas de autocontrol necesarias para conseguir el peso adecuado poniendo especial atención en que los pacientes adquieran un nuevo comportamiento alimentario que les permita mantener el peso.



Montserrat Pérez Pino, directora de Dietas a tu Medida.

Es imprescindible conocer y manejar aquellos factores personales, cognitivos o emocionales que influyen en el comportamiento alimenticio de los pacientes para poder llevar a cabo su dieta y mantenerla en el tiempo con éxito.

Y para ello hay tres puntos clave sobre los que trabajar:

Factores clave de conducta

1 Identificando los factores clave en el mantenimiento de la dieta: Para ello es necesario conocer al paciente y ayudarle a identificar los factores precipitantes del incumplimiento y abandono de la dieta, así como las situaciones, pensamientos, emociones y conductas que lo ocasionan. La evaluación a través de registros y entrevistas permite detectar los

puntos débiles y comenzar a intervenir.

Técnicas de autoayuda

2 Desarrollando técnicas efectivas que ayuden al paciente a recuperar su autocontrol reduciendo ese malestar y frustración y mejorando su estado de ánimo. Para esto es útil el empleo de técnicas de relajación, manejo de impulsos y tentaciones y de autorrefuerzo y motivación que lograrán mantener la dieta con mayor éxito

Cambios de conducta

3 Consolidando la dieta de forma que, a través de dichas técnicas, se instauren cambios adecuados en el patrón de conducta habitual de forma natural, sin esfuerzo y con gran satisfacción.

Además del asesoramiento nutricional, la asistencia de estos pacientes en el plano psicológico debe abarcar también los siguientes objetivos:

► **Modificar** la expectativa respecto a la cantidad de peso que se quiere perder; cuestionando el tópico de «peso ideal» y buscando el «peso óptimo».

► **Proponer** un programa de alimentación personalizado equilibrado y hecho a medida que respete los gustos de cada cual y en el que ningún alimento esté prohibido. La persona debe asumir que el nuevo patrón alimentario tendrá que mantenerse durante el tiempo que dure el tratamiento y posteriormente, una vez llegado al objetivo marcado,



Hospital Casa de Salud

► Desde el mes de septiembre, Dietas a tu Medida amplió su servicio de atención nutricional en Valencia en las consultas externas del Hospital Casa de Salud.

se deberá mantener ese modo de comer pero con mayor flexibilidad y aporte energético.

► **Aprender** a aceptar el propio cuerpo puede ser un elemento crítico de éxito del programa, pues permite a los pacientes vivir de un modo limpio y sin cargas emocionales.

► **Reforzar** los cambios en los hábitos de vida y retirar el foco del peso. Al inicio de cualquier cambio dietético suele surgir la tentación de pesarse a diario para ver si efectivamente funciona lo que se está haciendo. El peso, incluso cuando se realiza una dieta, no desciende sistemáticamente en cada pesaje, sino que además de mostrar fluctuaciones diarias de la mañana a la noche, también puede estancarse durante varios días. Es por esto que el hecho de pesarse sistemáticamente puede empeorar el estado de ánimo de la persona e incluso hacer que pierdan el control, especialmente si no se encuentra el resultado esperado en la báscula.

► **Estimular** la práctica de alguna actividad física que sea compatible con su estilo de vida y que le guste, pues éste es un elemento importante en la regulación del peso. La actividad física moderada causa cierto cansancio físico que facilita un mejor descanso e incrementa la calidad del sueño, factor también importante para el control del peso porque se asocia con la correcta regulación de las sensaciones de hambre y saciedad. La actividad física también modera el apetito y sirve para controlar los estados emocionales de ansiedad y depresión que pueden llevar a muchas personas a una ingesta de alimentos hipercalóricos como una forma de calmar los nervios a corto plazo.

► **Crear** nuevos contextos para el establecimiento de los nuevos hábitos y ésto es fácil comprometiendo a toda la familia.

Así, para conseguir el peso adecuado los pacientes deben adquirir un nuevo comportamiento alimentario que les permita mantener el peso y gozar de una extraordinaria salud y sensación de bienestar.