

## ¿Por qué las dietas no funcionan?



**Artículo: ¿Por qué las dietas no funcionan? Olvídate de dietas y comienza un proceso de cambio consciente hacia una relación más saludable con tu alimentación – por María Gómez Santos, Coach Certificado en Psicología de la Alimentación.**

Aunque suene ir a contracorriente e inclusive algo temerario, esto es lo primero que les digo a todos los clientes que quieren empezar a trabajar conmigo: olvídate de dietas, y comencemos un proceso de cambio consciente hacia una relación más saludable con tu alimentación.

Empecemos por el principio, y asumamos la realidad de una vez por todas: las dietas no funcionan a largo plazo, o raramente lo hacen. Las estrategias más populares utilizadas para la pérdida de peso son casi al cien por cien ineficaces. Existen diversos estudios que revelan que aproximadamente entre el 96% y el 98% de las personas que pierden peso utilizando una dieta de control de peso lo vuelven a ganar en un intervalo de entre uno y dos años.

De este hecho, lo más interesante a destacar es el porcentaje minoritario que pierde peso y no vuelve nunca a recuperarlo. En estos casos, todas las personas pertenecientes a este colectivo dijeron haber pasado por un cambio radical en su vida, por un proceso vital interno o externo en sus vidas que fue el detonante real del cambio (por ejemplo, un divorcio, un cambio a nivel espiritual, matrimonio, muerte de un ser querido...) Este dato es muy significativo, y definitivo a la hora de entender la complejidad de las múltiples dimensiones asociadas al proceso de pérdida de peso.

Seguramente muchos de vosotros leyendo estas rotundas estadísticas os sintáis identificados. La siguiente pregunta obvia es porqué aun en pleno siglo XXI se nos venden las dietas como la panacea para la pérdida de peso. Desafortunadamente, los intereses de la industria y una práctica médica muy desconectada con los avances en la Psicología de la Alimentación son los primeros culpables de esta situación.



Hay una realidad apabullante: la industria de la pérdida de peso mueve cifras mareantes en el mundo civilizado. Solo en USA, se estima que 45 millones de americanos se ponen a dieta cada año. Y lo que es más alucinante es que cada año se gastan una media de 33.000 millones de dólares en productos para la pérdida de peso. La mayoría de la industria que se dedica al negocio de la pérdida de peso lo vende como una PROMESA. Vende ESPERANZA, y con estrategias de Marketing consiguen poner falsas expectativas en la mente del consumidor, el cual finalmente se encuentra con pocos resultados o resultados engañosos a corto plazo que finalmente se desvanecen, recuperándose el peso perdido o inclusive encontrándose en muchos casos algún kilo “adicional” de propina (el conocido efecto yo-yo).

Es momento de realizar algo de introspección basándonos en nuestras propias experiencias pasadas. ¿Has estado alguna vez siguiendo una dieta de manera rigurosa, y sin embargo no conseguiste bajar nada de peso? Quizás la empezaste porque tu médico te la prescribió, o porque les funcionó a todos tus amigos, o quizás porque la última vez que la seguiste, perdiste 10 kilos.

La realidad es que no existe una dieta que funcione para todo el mundo y en cualquier momento de nuestras vidas. Cada uno de nosotros es un individuo único con sus necesidades nutricionales específicas, necesidades que cambian dramáticamente en el transcurso de nuestras vidas.

Por todo lo explicado anteriormente, ha llegado el momento de abandonar esa dieta que no te lleva a donde quieres ir, o quizás lo que se necesita es hacer algunos ajustes para que te funcione a ti específicamente.



En realidad, lo más lógico sería poner fin a todas las dietas, o al menos a paradigma actual de “come menos y haz mas ejercicio” que parece ser la tendencia en la industria de la pérdida de peso. Pues si ese enfoque funcionara en realidad, ¿no habría resultado un éxito para muchas más personas que ese excepcional uno o dos por ciento? Por el contrario, la obesidad y la epidemia de insatisfacción con la imagen corporal sigue en aumento, y más y más productos de dieta aparecen en el mercado cada día.

Si realmente deseas perder peso, antes de empezar esa enésima dieta, considera estos motivos por los que las dietas no funcionan:

**1. Las dietas son restrictivas.** Todas las dietas siguen algún método de restricción. Aunque cada programa usa distintos modos de restricción, el concepto es el mismo: se elimina o se limita algo de tu consumo alimentario.

Todos los alimentos se pueden agrupar en tres grupos de macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Y cada gramo de macro-nutrientes tiene un perfil específico de calorías: 1 gramo de proteína: 4 calorías, 1 gramo de carbohidratos: 4 calorías y 1 gramo de grasa: 9 calorías. Cuando revises tu próximo “plan” de dieta, échale un vistazo a las recomendaciones de calorías y macro-nutrientes. Encontrarás algún control o manipulación de estos factores. Estarás reduciendo calorías a través de la manipulación de estos macro-nutrientes. ¿Recuerdas la dieta Atkins? La base de la dieta consistía en incrementar el consumo de proteínas y reducir los carbohidratos para inducir un estado ketogénico para provocar la pérdida de peso. Diferentes

iteraciones de la dieta Atkins aun son ampliamente utilizados, aun siendo controvertidos, como métodos para la pérdida de peso. En cualquier caso, la pérdida de peso con estos planes normalmente no es sostenible. La recuperación de peso que muchas personas experimentan tras haber alcanzado temporalmente su objetivo de peso es normalmente debida a la enorme restricción de carbohidratos y a la necesidad del cuerpo de vitaminas, minerales y fibra que solamente se puede encontrar en los hidratos de carbono complejos.

Otras dietas usan un modelo de restricción calórica (las llamadas dietas “hipocalóricas”) con instrumentos como los “puntos” y los “contadores de calorías” para reducir tu consumo total de comida por debajo de lo que el cuerpo realmente necesita, y por lo tanto se queman grasas acumuladas para la obtención de energía. Este proceso se denomina termogénesis y es el protocolo más comúnmente utilizado en muchos métodos para la pérdida de peso en la actualidad. Pero un problema inherente a este tipo de sistemas es que el protocolo de la termogénesis restringe las grasas, ya que de los tres macro-nutrientes, las grasas contienen más calorías por gramo. Y por lo tanto, la ingesta de grasas – inclusive aquellas grasas saludables – se desaconseja, ya que rápidamente incrementa el número total de calorías consumidas y hace que sobrepases el límite diario de calorías.

Es un hecho que la restricción de alimentos, especialmente aquellos con los que realmente disfrutas, creará una reacción de estrés en tu cuerpo. Cuando diseñas un plan de alimentación únicamente basado en las calorías y los macro-nutrientes, se pierde algo increíblemente valioso. Tu alimentación podrá ser nutricionalmente “perfecta” pero la parte de disfrute y de “nutrición” (en el más amplio sentido de la palabra) inevitablemente terminará perdiéndose. Esto hará que te sientas privado de “algo” y vacío, y confiarás únicamente en tu fuerza de voluntad para sobrevivir un día tras otro de tu dieta.



Y esta situación es precisamente la que nos lleva directamente al segundo motivo por el cual las dietas no funcionan:

**2. Las dietas no tienen éxito en el largo plazo.** Solo en Estados Unidos se estima que hay 45 millones de personas a dieta a lo largo de un año. Si las dietas funcionasen, nos pondríamos a dieta, perderíamos peso, aprenderíamos lo que le funciona a nuestro cuerpo y no haría falta nunca más ponerse a dieta. Pero la realidad es que las dietas más populares tienen socios de por vida. Definitivamente, hay algo que no está funcionando en este esquema.

Cuando explores una dieta, pregúntate lo siguiente: ¿qué porcentaje de personas que han utilizado la dieta han obtenido una pérdida de peso sostenible y han mejorado su calidad de vida? Para poder analizar lo anterior, habría que definir algunos conceptos. Hablando de dietas, el largo plazo significa dos años tras la dieta. Sostenible significa que la dieta pudo ser seguida sin un estrés añadido y que las personas a dieta pudieron incorporar fácilmente los cambios en su rutina diaria y seguir el plan hasta que alcanzaron su objetivo de pérdida de peso. Calidad de vida, en este caso, se puede definir como una mejora física y mental. Es decir, ¿son estas personas tras dos años generalmente más felices y están más saludables dos años después a consecuencia de haber seguido dicho programa?



Hay estudios que indican que el 98% de las personas que hacen dieta terminan recuperando el peso perdido en un periodo de unos dos años. Por desgracia, no existen estudios que hayan hecho seguimiento de la evolución de la calidad de vida, pues se concentran sólo en el objetivo de pérdida de peso. Muchas personas que alcanzan una pérdida de peso en el largo plazo lo pagan muy caro. Viven en constante estado de miedo de recuperarlo, o se crean un entorno excesivamente restrictivo que les impide experimentar placer con la comida o el deporte de manera natural.

Mientras que las dietas pueden funcionar increíblemente bien en el corto plazo, es fácil entender porqué no funcionan igual de bien en el largo plazo. Si restringes tu consumo de calorías e incrementas tu actividad física, inicialmente provocas que tu cuerpo pierda unos cuantos kilos. Esto sirve de motivación para hacer que continúes hasta que “choques contra la pared”. Debido a que el cuerpo humano tiene una increíble capacidad de adaptación, el exceso de actividad física o el hecho de reducir calorías drásticamente, puede producir que el cuerpo entre en un modo estrés que provoca una disminución de la función metabólica. Dicho de otra manera, el cuerpo guardará todas sus reservas de grasa para permanecer con vida en una situación percibida de hambruna. Y en este estado de metabolismo ralentizado, para una mayor pérdida de peso se requerirá una mayor disminución de la ingesta calórica y más ejercicio. Este es el círculo vicioso que causan la mayoría de las dietas, y este es el verdadero motivo por el que se termina abandonando dichas dietas. El ser humano está diseñado para buscar el placer y evitar el dolor. Este constante estado de estrés es doloroso, así que en algún momento se termina huyendo de él y buscando el placer precisamente en la comida que se tenía restringida. Por desgracia, esto normalmente provoca que se vuelva a ganar más peso que el perdido inicialmente (el famoso efecto yo-yo).



**3. Las dietas utilizan un enfoque de “talla única”.** Últimamente los libros de dieta *bestsellers* afloran como champiñones. No es nada nuevo que un novedoso enfoque aparezca con la promesa añadida de una pérdida

de peso infalible. En estos casos, hay que preguntarse de nuevo: ¿a quién le funciona este enfoque? El creador de este programa quizás consiguió un éxito en su experiencia personal, o quizás funcionó para un grupo de gente con unas determinadas historias.

Normalmente no se utilizan las historias de fracaso, por lógica básica de Marketing, pero generalmente por cada persona que tiene éxito con una dieta hay nueve personas a las que no les ha funcionado. A esto me refiero con el enfoque de “talla única”, y que rebata la lógica aplastante de “lo que me vale a mí no tiene por qué valerte a ti”. El concepto de “**Nutrición Primaria**” o “**Nutrición Cuerpo-Mente**” nos enseña que nuestro poder metabólico se basa en muchas otras cosas más allá de calorías ingeridas y energía consumida. Las dietas nos proporcionan un listado de reglas a seguir, y nuestras circunstancias únicas, historias personales y nuestra individualidad raramente son consideradas. Es como disparar una flecha en la oscuridad. Quizás consiga impactar en algo, pero seguramente no en el objetivo.

Detectar tus necesidades metabólicas específicas necesitará de experimentación y examen de tu personalidad, tu genética, tu estilo de vida, tu tipo metabólico, tus relaciones, y mucho más.

Así que recuerda, esa dieta que estás haciendo es al 100% perfecta para alguien, pero ese alguien probablemente no eres tú...



**4. Las dietas agotan tus reservas de Auto-confianza.** Existe un elemento básico que falta en la mayoría de las dietas: confianza, confianza en uno mismo. Las dietas requieren de una increíble fe en su producto o programa. De esta manera dejas tu poder en manos de un tercero que es supuestamente el experto. La dieta te dictará cuanto comer, qué comer, quizás cuando comer, cuanto ejercicio hacer, qué tipo de ejercicio, e incluso te dirá cuanto peso deberías perder cada semana.

Este es otro motivo por el cual las dietas no funcionan, y es porque la mayoría de nosotros odiamos que nos digan lo que tenemos que hacer. Al principio nos “alistamos”, pero más tarde o más temprano nuestro niño interior, rebelde como solo tú y yo sabemos, grita ¡BASTA! a la vez que tenemos un pataleo y nos dirigimos a la nevera.

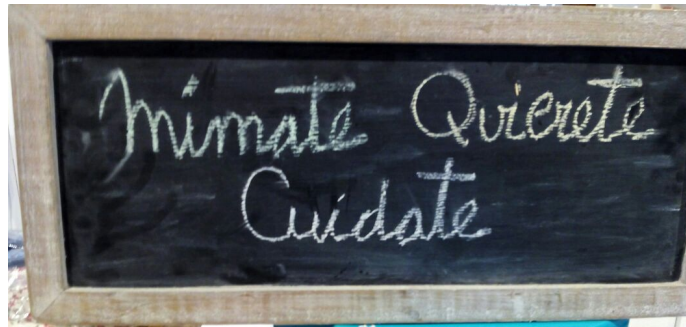
No tenemos fe en nosotros mismos y en nuestra habilidad de encontrar la mejor manera. Queremos respuestas rápidas, aquí y ahora, y queremos la solución YA... Gastamos nuestro tiempo y dinero en algo que al final no funcionará, y lo que ocurre es que finalmente nos sentimos un fracaso. Así que en vez de gastar tu preciada energía en dar tu poder y confianza a otra dieta, practica el creer en ti mismo y en tu habilidad para escuchar a tu cuerpo para descubrir qué es lo que le nutre de verdad, qué es lo que realmente necesita.



Aparte de los motivos ya recogidos, algunos ya mencionados de pasada, existen algunos efectos “perversos” asociados con las dietas:

- Tu cuerpo se piensa que está en modo hambruna: cuando tu ingesta calórica diaria es demasiado baja, el cuerpo entra en modo hambruna y el metabolismo se ralentiza porque el cuerpo piensa que necesita conservar energía y usar el combustible que le das más lentamente.
- Una falta de ácidos grasos esenciales ralentiza la pérdida de peso: sin la cantidad necesaria de grasas saludables en tu dieta, se produce una disminución en la producción de hormonas, prostaglandinas, eicosanoides, y muchas otras sustancias que ayudan en la producción de energía en el cuerpo. El resultado es un metabolismo letárgico.
- Una falta de proteínas puede ralentizar el proceso de quema de calorías. La proteína sirve para la construcción de tejido muscular, siendo este tejido el que más grasa quema de todo el cuerpo. Así que cuanto menos musculatura tengamos, menor será nuestra capacidad para quemar calorías.
- Un exceso de ejercicio físico. Hacer deporte de manera regular es importante. Pero si se realiza demasiado deporte esto puede ser problemático. Las personas que se esfuerzan en demasía o demasiado frecuentemente, sin permitir al cuerpo que se recupere convenientemente, fuerzan al cuerpo a entrar en modo estrés, lo que significa un exceso de producción de insulina y cortisol, y esto puede conducir a una incapacidad para perder peso.

Por supuesto que las dietas pueden tener un lugar en tu mesa. Existe una tremenda cantidad de información relacionada con el mundo de la nutrición y la dietética que te puede proporcionar conocimientos prácticos y útiles para tu viaje único a tu nuevo yo más saludable. En realidad tú eres el experto último en tu cuerpo, y solo tú puedes dar con el plan perfecto nutricional para conocer todas tus necesidades individuales para tu salud nutricional, física y mental. El proceso requiere experimentación y exploración, lo que puede incluir aspectos de varias dietas para determinar lo que es útil para ti.



¿Y cuál es la alternativa a la dieta? Hay que empezar por amarte y aceptarte tal y como eres. Comenzar a alimentarse de una manera equilibrada desde el punto de vista nutricional, y que te resulte sostenible en el tiempo. Y continuar queriendo y respetando a tu cuerpo más y más. Parece contradictorio, pero, a menudo, al permitirnos dejar de estresarnos sobre nuestro peso es la mejor manera de librarse de los kilos de más, pues las obsesiones y pensamientos negativos siempre juegan en nuestra contra.

Así que te invito a empezar una dieta muy especial. Una dieta que se compone de más alegría, más nutrición en todos los ámbitos (físico, mental, emocional, espiritual), más obtención de placer con la comida y por supuesto en el resto de ámbitos de la vida, y más autoconocimiento. Una dieta que está diseñada totalmente por y para ti... porque confío en ti.

**Me encantaría que compartieras tus impresiones sobre lo que acabas de leer. ¿Te sientes identificada/o? ¿Has pasado por alguna experiencia similar? Comparte tus comentarios, seguro que podrás hacer aportaciones muy interesantes y podemos intercambiar opiniones...**

María Gómez Santos

Coach en Psicología de la Alimentación

<http://www.coachingholisticoynutricion.es>

Email: [mgomez@nutricionycoaching.com](mailto:mgomez@nutricionycoaching.com)

Tel. [+ 34 678 41 92 43](tel:+34678419243)

