

## **Adelgazar**

**Un poco de buen humor puede contribuir a aceptar más fácilmente un problema como es el de “adelgazar y luego mantener el peso”.**

Las 10 excusas más frecuentes que se utilizan para explicar lo que sucede.

¿Con cuál te identificas?

**Excusa 1: “Es que somos gordos de familia”**

Si bien hay una influencia genética, frecuentemente lo común son los hábitos alimentarios no correctos y la falta de actividad física  
¿Herencia o cultura’

**Excusa 2: “Yo no como mucho, como mal”**

Lo que se califica como “mal” no necesariamente tiene que ser mucho, pero con frecuencia lo es. Qué te parece sustituir ambas palabras por la frase: “Como más de lo que gasto” Sin importar si es mucho o poco?

**Excusa 3: “Lo que pasa es que asimilo mucho”**

Normalmente asimilamos el 99% de lo que comemos. Hay enfermedades como el síndrome de malabsorción, y el paciente pierde peso.

**Excusa 4: “Son los nervios que me engordan”**

Si no hay comida suficiente a tu alcance, por más “nervios” que tengas no es posible engordar.

Algunas personas canalizan su ansiedad o sus conflictos con comida, cigarrillos o alcohol. Con tratamiento médico, nutricional y alguna actividad física regular, se puede mejorar.

**Excusa 5: “A mi hasta el agua me engorda”**

El agua no aporta calorías. Tampoco influye que bebas cerca o lejos de las comidas.

**Excusa 6: “Seguro que tengo un problema hormonal”**

Este razonamiento es frecuente en las mujeres. El mal funcionamiento

hormonal, referido a las tiroides, es responsable de aproximadamente el 1% de la obesidad. Además de documentar con un análisis, se necesita un balance calórico positivo. Recordar: ingreso que supere al gasto, para que se acumule la masa grasa y el peso aumente.

**Excusa 7: “Aunque no lo crea... yo no como tanto como para tener sobrepeso...”**

De algún lugar surgieron las calorías que se acumularon como exceso de masa grasa. El razonamiento correcto sería: si tengo sobrepeso, es porque como más de lo que gasto

**Excusa 8. “Es porque tomo mucho líquido”**

Si son bebidas azucaradas o alcohólicas, aportan calorías. El agua y las infusiones no aportan calorías.

**Excusa 9: “Es la menopausia”**

¿No será que el aumento de peso fue gradual y lo notas en esta etapa particular? Después de la menopausia, hay cambios en la distribución de la masa grasa, que tiende a localizarse en el abdomen.

**Excusa 10: “Mi problema es metabólico”**

Con un estudio metabólico se puede diagnosticar y tratar. Mientras tanto intenta que tu balance calórico sea negativo. La receta es simple: menos comida y más actividad física.

**El plan de alimentación se confecciona respetando tus gustos y hábitos. Es flexible y se adapta a tus actividades.**

**La educación nutricional es esencial para mejorar tu salud y tu calidad de vida.**

**Frida Haydé Waitman**

Lic. En Nutrición

MN 1265