



► Home ► Reportajes ► Septiembre... ¡y a dieta!

Septiembre... ¡y a dieta!

10/9/2008

 Imprimir

Las vacaciones nos han proporcionado relax y desconexión total de la rutina laboral pero también algunos kilitos de más y algo menos de dinero en los bolsillos. Para reducir el peso ganado, lo primero es consultar a un médico especialista que nos aconseje una dieta personalizada. ¿El secreto? Evitar el picoteo entre comidas, el alcohol y los alimentos con alto contenido de grasa o azúcares, los culpables de nuestro sobrepeso estival. ¿Te apuntas?

Para muchas personas, el comienzo del curso laboral viene cargado de nuevos propósitos y, entre ellos, es frecuente incorporar el deseo de mejorar la línea. De hecho, en vacaciones es muy frecuente aparcar la dieta equilibrada y la actividad física que nos mantiene saludables durante el resto del año. Así, nos apuntamos con mayor facilidad al "picoteo" entre comidas, al consumo de bebidas alcohólicas y a los helados muy calóricos. ¿El resultado? Volvemos de vacaciones con algunos kilos de más y mucho menos dinero en los bolsillos.

El primer paso para reducir el sobrepeso estival es "visitar a un médico especialista en dietética y nutrición que nos aconseje una dieta personalizada", recomienda la doctora Pilar Riobó, jefa asociada de endocrinología y nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz** y miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), "y ya no sólo por estética, si no para prevenir posibles enfermedades cardiovasculares o trastornos propios de una dieta restrictiva", advierte la especialista y añade que "no debemos privar al organismo de los nutrientes que necesita".

Y es que, la dieta diez para adelgazar debe ser "rica en fruta, verdura y legumbres" y "casi inexistente en productos con alto contenido en grasa o azúcares", detalla la doctora Susana Monereo, jefa del Servicio de Endocrinología del Hospital de Getafe (Madrid), "éste es el secreto". Además, "es importante aumentar el tiempo dedicado al ejercicio físico, entre 30 y 45 minutos de actividad moderada al día", recuerda la doctora Monereo. Se trata, por tanto, "de regresar a las buenas costumbres: a la compra de alimentos saludables y que engorden menos y de huir del sedentarismo, la mejor manera de contrarrestar los excesos del verano".

Claves para adelgazar de forma saludable

Entre los propósitos para el nuevo año laboral y académico deben estar "evitar las grasas de origen animal", porque una gran ingesta supone "un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares, entre otros problemas", advierte la doctora Monereo. Asimismo, "tampoco son buenos los alimentos que contengan gran cantidad de glucosa o dulce".

Por otro lado, también debemos eliminar el alcohol unido al "picoteo", altamente calóricos. De hecho, el alcohol por sí mismo "ya es una gran fuente de calorías para nuestro organismo", advierte la endocrinóloga Monereo. En el caso del "picoteo" entre comidas, si no podemos evitarlo, "debemos elegir tapas que engorden menos: nada de frutos secos, ni platos que contengan



**Es importante
aumentar el tiempo
dedicado al ejercicio
físico, entre 30 y 45
minutos de actividad
moderada al día**

mayonesas y salsas".

Por su parte, la doctora Riobó también nos aconseja cocinar los alimentos a la plancha, o al horno, y evitar los alimentos pre-cocinados, "porque contienen un elevado número de calorías".

Y es que, demasiado a menudo volvemos a tropezar en la misma piedra a la hora de apuntarnos a una dieta adelgazante. "No por quedarnos en ayunas y sin almorzar, adelgazamos, sino todo lo contrario; está comprobado que posteriormente se produce la comida compulsiva, engullimos lo que encontramos en la nevera, sea lo que sea", destaca esta especialista.

Otro de los errores frecuentes es centrar nuestra dieta en ensaladas, pero cargadas de frutos secos, quesos, salsas y otros alimentos hipercalóricos, porque este tipos de platos "engordan más que un buen cocido o una paella", advierte la doctora Monereo.

Abusar de los productos light es algo también muy distendido y "otro de los fallos a la hora de mantener la línea". Según la doctora Riobó, en estos productos "sólo se reduce un 30 por ciento la presencia de calorías, por tanto, seguimos engordando con ellos".

Redacción Informativos MedicinaTV.com

[Información Medicina](#) | [Salud](#) | [Profesionales](#) | [Estudiantes](#) | [Reportajes Médicos](#) | [Buscador de Enfermedades](#)
[Salud Bucal](#) | [Enfermedades del Corazón](#) | [Salud del niño](#) | [Información sobre el Cáncer](#) | [Información sobre la Diabetes](#)

(c) MedicinaTV.com 2008. Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en estas páginas web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a [MedicinaTV.com](#).

► [Condiciones de uso y política de privacidad](#)