

estudio de cuatro semanas con personas que comían *jellybeans* (dulces en forma de frijolitos) y tomaban soda. Daban a los participantes 450 calorías diarias de sólo carbohidratos, ya fuera en forma de dulces o soda. Cuando comían dulces, ingerían menos de otras calorías, pero cuando bebían sodas, sus calorías se agregaban a cualquier otra cosa que consumían. Los que bebían las gaseosas ganaron una cantidad significativa de peso. Cuando tenga sed, trate de beber un vaso grande de agua fresca. No hay razón científica o metabólica para beber un vaso de 8 a 10 onzas de agua antes de cada comida, pero parece dejar menos lugar en el estómago para el exceso de alimentos. Además, el agua es una prueba excelente para ver si realmente es hambre lo que sentimos, o sólo el deseo desordenado de comer entre comidas. Beba un vaso de agua y espere unos 15 minutos para ver si su deseo de comer se calma.

7. Haga ejercicio

Como es lógico, en la lista de lo que es esencial para perder peso, esta estrategia debe estar en primera fila. No es ningún secreto que la caminata diaria u otra clase de ejercicio quema calorías, pero la actividad física juega un papel aún más importante en el mantenimiento del peso. En un estudio, Peter Wood, de la Universidad de Stanford, tomó un grupo de hombres que pesaban 220 libras y los puso en un régimen que los hacía consumir 300 calorías menos de lo habitual en su alimentación diaria. Un segundo grupo de hombres no cambiaron su régimen regular de alimentación, pero caminaban o corrían de 4 a 6 km por semana. Después de un año, ambos grupos habían perdido peso: los del primer grupo perdieron un promedio de 15 libras por persona y los que hicieron ejercicio, 9 libras por persona. Sin embargo, 42 meses después, los resultados de la encuesta mostraron que el grupo bajo el régimen de reducción había recobrado la mitad del peso que había perdido, mientras que los que hicieron ejercicio se habían mantenido sin ganar peso [*Nutritional Action Letter*, marzo de 1989].

Ahora que se acercan las fiestas de fines de año, que a menudo vienen acompañadas de muchas actividades sociales con alimentos y bebidas, seamos buenos mayordomos de nuestro organismo. Cultivemos un estilo de vida cristiano, que abarca los hábitos saludables de la alimentación, el ejercicio y la actitud positiva.

Distribuida por: North American Division. *Director:* DeWitt Williams
Producido cerca: Ministerios de Salud de la División Norteamericana. *Director:* DeWitt Williams
Coordinador—Editor: Gordon Botting. *Diseño—Asistente Editorial:* Ed Fergusson



DELGADOS PARA SIEMPRE

Por Gordon Botting

En los Estados Unidos hemos estado probando regímenes alimentarios por décadas, ¿y qué hemos logrado? ¡Más libras! En 1991, sólo una de cada ocho personas tenía problemas de sobrepeso, pero en los últimos diez años el número de estadounidenses obesos casi se ha duplicado. Más de la mitad de los adultos de los Estados Unidos (97 millones) pesan más de lo normal, o son obesos. Según el Centro de Control y Prevención de las Enfermedades, la obesidad es una epidemia en nuestro país. Y mientras el estadounidense típico aumenta de peso, la lista de razones para adelgazar se alarga cada vez más. Entre ellas están las enfermedades del corazón, de la vesícula biliar, los derrames cerebrales, la diabetes, la artritis y gran variedad de cánceres, incluyendo el del colon, el recto, la próstata, los senos, el útero, etc.

A pesar de la gran variedad de programas para bajar de peso, libros de dietas, suplementos, trucos y aparatos que prometen la pérdida rápida y permanente de peso, los expertos piensan que las reglas básicas no han cambiado. Presentamos a continuación algunas estrategias de estilo de vida que no son dietas, pero que pueden ayudarnos a obtener mejores resultados en la batalla contra la gordura.

1. ¿Vale la pena esforzarse?

Según el famoso estudio de Framingham, cada libra adicional nos quita un mes de vida. Si usted tiene 500 libras de más, ¡serían cuatro años! Es evidente que si pierde esas libras indeseables, su apariencia y longevidad mejorarán. En dos grandes estudios sobre salud, los investigadores calcularon los mayores beneficios que se obtendrían al perder el 10% de peso. Usaron a hombres y mujeres de 35 a 64 años de edad, que eran ligera, moderada o severamente obesos. Descubrieron que si 1.000 personas perdían el 10% de peso en toda su vida, entre 12 y 38 de ellos disminuían el riesgo de padecer



de enfermedades del corazón, y de 1 a 13, los derrames cerebrales. [*American Journal of Public Health*, Octubre de 1999].

Además, el beneficio no consiste sólo en el aumento de la longevidad, sino en la mejora de la calidad de vida que disfrutamos desde el comienzo. Al perder esas libras de más, aumentan la energía, el vigor y las fuerzas, pero ante todo, nos sentimos y nos vemos mucho mejor.

2. Confíemos en que podemos hacerlo

Aunque a través de la televisión y todos los medios de comunicación se nos recuerda constantemente que para ser atractivos debemos estar delgados, también se nos dice que es prácticamente imposible perder esas libras



indeseables. Debido a las constantes predicciones de fracaso, la mayoría de las personas se dan por vencidas antes de tener la oportunidad de triunfar. Sin embargo, hay quienes han logrado perder para siempre esas libras de más. En el libro de Anne Fletcher, “Thin for Life [Delgados para siempre]: Diez claves del éxito de personas que han perdido peso y jamás lo han vuelto a ganar”, ella dice que entrevistó y siguió por varios años el caso de 160 personas. Cinco años después, 30 de ellos no habían vuelto a ganar las 100 libras que perdieron.

3. No se preocupe de los regímenes

Las investigaciones han mostrado que los que más peso pierden, no siguen dietas especiales, sino más bien cambian sus hábitos de comer y vivir. La pérdida de peso permanente requiere dejar de preocuparse de las dietas. Más del 90% de los que están bajo algún régimen, en un año vuelven a ganar las libras que perdieron. Peor aún, muchos hasta ganan más peso. Es malsano y frustrador el ciclo de perder y ganar peso constantemente. A mediados de la década de 1980, Kelly Brownell y sus compañeros de trabajo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Pensilvania, realizaron una interesante investigación. La Dra. Brownell hizo ganar y perder peso varias veces a un grupo de ratas. Después de la primera vez que ganaron peso, los animales demoraron 21 días en perder dicho exceso, y necesitaron 46 días para volverlo a ganar. La segunda vez, sin embargo, demoraron 46 días en perder el peso, y sólo necesitaron 14 días para volverlo a ganar. Si relacionamos esta investigación entre ratas con los seres humanos, descubriremos que el organismo interpreta estos regímenes como crisis de inanición, y reacciona aumentando su eficiencia en el almacenaje de los alimentos.

4. Disminuya las calorías

La mayoría de las personas con sobrepeso consumen por día de 500 a 1.000 calorías más de las que necesitan. Lo ideal para las mujeres es ingerir de 1.200 a 1.500 calorías diarias. Para los hombres la cifra es de 1.500 a 2.000. Hay que tener cuidado de no exagerar la limitación. Nunca se debiera consumir menos de 1.000 calorías diarias, porque no sólo nos privamos de alimentos,

sino que nuestro organismo interpretará esta situación como crisis, y nuestro metabolismo funcionará con mayor lentitud. Por eso nos resulta cada vez más difícil perder peso; y al comer menos, nuestro cuerpo quema menos calorías. En un estudio reciente del gobierno con 100.000 hombres y mujeres, donde dos tercios del grupo estaban tratando de perder peso, o por lo menos de no ganar más de una ó dos libras, se encontró que del 30 al 40% cometieron el error de comer menos grasa sin preocuparse del consumo total de calorías. Las mejores clases de alimentos que ayudan a disminuir las calorías, sin dejar de hacernos sentir satisfechos, son los que contienen alta cantidad de agua, por ejemplo las verduras frescas, los guisos, las sopas sin crema y los cereales integrales hervidos, los cuales son voluminosos pero contienen pocas calorías.

5. Lleve un registro

No necesitamos obsesionarnos con pesar y medir cada bocado que ingerimos. Ocasionalmente llevemos cuenta del alimento que ingerimos durante un período de 24 horas o una semana. Llevar registro diario de la alimentación ayuda a descubrir el origen de las calorías adicionales. Esto ayuda a evitar la tentación de comer entre comidas. Además, si llevamos registro de cuándo, dónde y qué es lo que comemos, pero ante todo, de por qué comemos, vamos a lograr mejores resultados.

Si no queremos tomar tiempo para llevar un registro de los alimentos, calculemos lo que comemos. La mayoría de las frutas, por ejemplo, una manzana o pera mediana, contiene unas 100 calorías; una taza de fresas o moras, 50 calorías. Entre las verduras, por ejemplo una papa grande, contiene cerca de 200 calorías; lo mismo una taza de arvejas. Media taza de otras verduras, como el brócoli, los repollos y las zanahorias, contiene sólo 35 calorías. No olvidemos que los resultados se logran sólo con los alimentos sin refinar, las frutas, las verduras, nueces y legumbres, que son los mejores alimentos para obtener buena salud. Lo mejor es comprar un contador de calorías tamaño de bolsillo. Una buena noticia: no es inevitable subir de peso durante las fiestas que se avecinan. Daniel Kirschenbaum, profesor de psiquiatría y ciencias de la conducta en la Escuela de Medicina de la Universidad Northwestern de Chicago, investigó a 38 personas desde dos semanas antes del Día de Acción de Gracias hasta dos semanas después del Año Nuevo. Descubrió que los que llevaron registro fiel de todo lo que comían se las arreglaron para perder un promedio de siete libras durante el período de las fiestas.



6. Beba menos calorías

Hoy bebemos mucho más calorías que nunca: sodas, jugos de frutas, bebidas para los deportistas, especialmente café y té de hierbas. El Dr. Richard Mattes, profesor de nutrición de la Universidad Purdue de Indiana, hizo un experimento interesante para demostrar este asunto. En su laboratorio, hizo un