

# Adelgazar no es cuestión de milagros

Cristina G. Lucio | Madrid, 06/01/2011. elmundo.es

"Voy a adelgazar y a ponerme en forma". Como si de un mantra se tratara, ésta es una de las frases más repetidas todos los inicios de año. La mala conciencia por los atracones navideños y los buenos propósitos del nuevo año hacen que "perder esos kilos de más" se convierta en el objetivo principal de muchas personas que, deseosas de estrenar una "nueva vida", empiezan enero a régimen.

Este mes, coinciden en señalar los especialistas, puede ser un buen momento para plantearse un cambio en la alimentación. "Pero hay que hacerlo bien. Y **no fiarse de las dietas y los productos milagro** que también proliferan en esta época", subraya Lourdes Carrillo, coordinadora del Grupo de Alimentación y Nutrición Saludable de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC).

Esta especialista alerta de los riesgos de "esas alternativas que prometen un gran adelgazamiento sin apenas esfuerzo" y recuerda que el único camino para perder peso a largo plazo es llevar una dieta equilibrada.

"La mayoría de esos regímenes milagro son carenciales en algún tipo de nutriente, por lo que puede llegar a producirse un déficit en el organismo. Además, adelgazar rápidamente también puede provocar un desequilibrio metabólico", señala Carrillo.

De la misma opinión es Javier Aranceta, presidente de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, quien señala que "**el efecto rebote de estas dietas es importante**. Es fácil que no sólo se recuperen los dos o tres kilos de pérdida que prometía el régimen, sino que se ganen otros tres".

Ambos especialistas hacen especial hincapié en que, si se quiere iniciar una dieta de adelgazamiento, lo ideal es acudir a un profesional que "guiará y aportará consejos especializados para mantener una alimentación equilibrada y mantener las pérdidas de peso en el tiempo".

Con todo, Aranceta apunta que hay recomendaciones generales que nunca está de más recordar. "Siempre hay que dar prioridad a la fruta y las verduras, reduciendo el consumo de las frituras y grasas. Y **no olvidarse del ejercicio**", subraya.

Este experto recomienda incorporar la actividad física a todas las facetas de la vida diaria. "Por ejemplo, al ir de rebajas. Ir de compras andando es una buena manera de gastar 200 o 300 kilocalorías", comenta.

Son pautas que funcionan, pero exigen un esfuerzo. Confiando en los productos y dietas que prometen resultados extraordinarios sin nada a cambio, lo único que conseguiremos adelgazar será nuestro bolsillo", concluye.