

Quiero saber más de la Sesión 2

El riesgo de diabetes disminuye con la reducción del peso

Incluso con la pérdida de peso inicial de solo un 5% del peso corporal, puede ser suficiente para reducir el riesgo de diabetes entre los pre-diabéticos. Perder entre un 5-10% del peso corporal actual, puede prevenir la diabetes de tipo 2 aproximadamente en 6 de cada 10 personas.

Estudios realizados en Finlandia, Estados Unidos y los Países Bajos, en los que los participantes recibían una mediación sobre los estilos de vida, demostraron que es posible reducir el riesgo de diabetes alrededor de un 60% si se cumplen los objetivos del programa.

En Finlandia, no en el estudio si no en la vida real, se consiguió una reducción del riesgo a desarrollar la diabetes de casi un 70%.

La forma más sensata de controlar el peso es realizando pequeños cambios y perdiendo peso lentamente y de forma gradual, con tiempo. No es necesario pasar hambre o cambiar el conjunto de hábitos alimenticios y de ejercicio que ya teníamos instaurados en nuestro día a día; no es una medida inteligente.

Las dietas de moda y las dietas comúnmente llamadas “io-io” no son para nada adecuadas. Pueden dar resultado a corto plazo pero probablemente se recupere el peso perdido de forma bastante rápida. No son dietas saludables, ya que al adelgazar perdemos grasa y tejido muscular y al recuperarlo de rápidamente

, es probable, que recuperemos más grasa que músculo.

Comer es una tarea complicada, en la que interfieren muchos aspectos.

Algunos de los factores que afectan en el comportamiento a la hora de comer y en la elección de los alimentos pueden ser:

- Regulación biológica, por ejemplo, nuestro balance entre consumo y gasto de energía.
- Entorno: anuncios, olores, alimentos a la vista.
- Factores psicológicos: sentimientos, actitudes, estados de ánimo.
- Pensamiento consciente e inconsciente.
- Conocimientos y habilidades.
- Gustos y preferencias.

En la actualidad no solo tenemos fácilmente la comida a nuestro alcance si no que la tenemos en abundancia. Es por eso que además de la regulación biológica existen otros factores que tienen un papel muy importante en el comportamiento alimentario y en la elección de los alimentos.

Por ejemplo: Si alguien come chocolate cuando está cansado no servirá de nada decirle a esa persona que no lo haga. Puede ser útil observar los factores que contribuyen a que esa persona esté cansada y así poderlos cambiar (durmiendo más, paseando al aire libre, etc.).

Las comidas reguladas y adecuadas son la base de todos los programas de control de peso (o al menos deberían serlo). Es importante comer lo suficiente para poder controlar el peso y vivir sin sufrir instintos perjudiciales.

Es importante consumir lo suficiente. Ingerir gramos y volumen de alimentos, no quilocalorías, por eso es vital cambiar el contenido de las comidas para rebajar el contenido de energía y mantener el volumen, o bien aumentarlo.

La clave está en añadir mucha fruta y verdura, cantidades moderadas de productos lácteos bajo en grasas, granos integrales y legumbres.

Hay estudios sobre el hambre y la ansiedad por comer en relación a la calidad de los alimentos consumidos.

La calidad del hambre es diferente en función de la densidad de los nutrientes de los alimentos consumidos: cómo y en qué lugar del cuerpo sentimos el hambre.

Si comemos alimentos de buena calidad y obtenemos los nutrientes suficientes, nuestro cuerpo lo sabrá y no solo “pedirá” menos alimentos y el hambre no será tan acusada, si no que el ansia por comer tampoco será tan frecuente (tendremos espacio para algunas golosinas).

En cambio los alimentos vacíos de nutrientes (como los dulces, las bebidas azucaradas, los cereales refinados, la mayoría de comida rápida, etc.) provocaran que comamos más cantidad y que incremente nuestras ánsias por comer. Eso se debe a que esos alimentos están desprovistos de nutrientes y el cuerpo no obtiene la cantidad que necesita.

No toda la comida tiene que ser rica en nutrientes, pero sería bueno que la mayoría si lo fuera. Recordar: 80/20. Que el ochenta por ciento sea de calidad y el 20 por ciento no tanto, ya es suficiente.

También nos puede ser de gran ayuda comer lentamente; dejar los cubiertos mientras masticamos; masticar bien.

Debemos recalcar la importancia del alcohol.

El alcohol tiene un alto contenido energético, 7 kcal/gr.

Ejemplos:

Una botella de cerveza, 4,5 % (33 cl): 120–150 kcal

Una botella de cerveza, 7-8 % (33 cl): 200–250 kcal

Un vaso de vino blanco o negro (12 cl): 75 kcal

Un vaso de vino blanco dulce (12 cl): 115 kcal

Una copa de alcohol de alta graduación (coñac, whisky, vodka) (4 cl): 90kcal

Una copa de crema de licor (4 cl): 120 kcal

Una copa de licor (4 cl): 100 kcal

Una botella de sidra seca (33 cl):120 kcal

Una botella de sidra dulce (33 cl): 170 kcal

Una botella de sidra light (33 cl): 90 kcal

Un ejemplo de que las pequeñas cosas son importantes:

1 galleta extra / día = 50 kcal extra/ día = 18250 kcal / año = **(+) 2'5 kg/año**

15 min caminar extra / día = - 50 kcal / día = - 18250 kcal / año = **(-) 2'5 kg/año**

Por último cabe recordar que siempre debemos marcarnos objetivos inteligentes (SMART).

Es necesario saber qué queremos hacer y medir qué hemos hecho. Podemos conseguir objetivos inteligentes, pero por desgracia también podemos hacer elecciones imprudentes. Si los objetivos son demasiado ambiciosos, demasiado difíciles o no resultan ser los objetivos que nosotros realmente queremos, nuestro éxito será escaso.

Por este motivo existen reglas mnemotécnicas que pueden ayudar a poner objetivos inteligentes.

Específico (*Specific*): qué, cómo, donde, cuando, y con quién lo pensamos realizar.

Mesurable (*Measurable*): Debemos ser capaces de medir nuestro éxito.

Alcanzable (*Achievable*): establecer pequeños objetivos que podamos conseguir – siempre podemos establecer nuevos objetivos una vez hayamos alcanzado los anteriores-

Pertinente (*Relevant*): Fijar objetivos que os hagan sentir bien y que sean adecuados para alcanzar el objetivo final.

Oportuno (*Timely*): Fijar objetivos que por el momento sean relevantes y marcar un plazo.

Ejemplo:

El objetivo es tomar de 3 a 5 piezas de fruta y verdura.

- Específico: Os comeréis una pieza de fruta por la tarde en el trabajo.

Comprar 5 piezas de fruta el lunes por la mañana y de esa forma ya las tendremos para toda la semana. Guardarlas en el cajón de nuestra mesa de trabajo para no olvidarlas. Otro recurso puede ser el de configurar la alarma del móvil para que nos lo recuerde.

- Medible: al finalizar la semana deberíais haber comido todas las piezas de fruta compradas (si todavía nos queda alguna, es que no hemos alcanzado el objetivo).
- Alcanzable: Esta es la meta para el primer mes. No debemos cambiar nada ya que igualmente vamos a la tienda a comprar cada lunes por la mañana. Todavía nos podemos tomar esa barra de chocolate, por la tarde. El único extra es la fruta.
- Pertinente: Comer fruta y verdura es muy importante para nosotros ya que hasta ahora hemos comido muy poca. La fruta os animará si estáis cansados/as.
- Oportuno: Esta es una buena forma de empezar, ya que las jornadas laborales son muy regulares. Por ese motivo marcamos un plazo de un mes para asumir con éxito el objetivo.

