

Adelgazar

HABLEMOS CLARO

“ *Le damos las herramientas que le ayuden a actuar de forma inteligente.* ”

Índice

Introducción	8
CAPÍTULO 1	
Comprender	11
El metabolismo	13
Nuestro cuerpo	16
La obesidad	23
Periodos críticos	32
La alimentación	36
CAPÍTULO 2	
Conocer	47
El proceso de adelgazamiento	49
Las dietas mágicas de adelgazamiento	52
Cómo saber si una dieta es segura	67
Complementos alimentarios	69
Tratamientos para perder peso	74
Cirugía de la obesidad	78
Fuentes de información	82

CAPÍTULO 3	
Actuar	87
El balance alimentario	90
La alimentación	93
Una ayuda	106
El régimen	108
El ejercicio	112
Perseverar	128
CAPÍTULO 4	
Consultar	133
Resumiendo	135
Cocinar con menos grasas	137
Recetas para una dieta de adelgazamiento	141
Tabla de composición de alimentos	155
Direcciones útiles	169

Introducción

Para muchos, los kilos son una obsesión. Son pocos los que, a medida que se aproxima el verano no piensan en que tienen que adelgazar y moldear su figura, pero ¿cómo conseguir esa figura deseada?

En cuanto empieza la primavera, nos vemos inundados por grandes promesas que reavivan sueños e ilusiones: dietas radicales que sin apenas esfuerzo hacen perder rápidamente los kilos que creemos que nos sobran y productos milagrosos para adelgazar y eliminar la celulitis de raíz. Nos dejamos llevar así por la credulidad y la vana esperanza: Resultados visibles en 48 horas (demostrado con fotografías); cómo adelgazar comiendo mucho (con certificado de garantía); la dieta definitiva: adiós al efecto yo-yo (resultados comprobados); la dieta que triunfa entre las estrellas de Hollywood (una nueva juventud)... la imaginación no tiene límite, sobre todo cuando se trata de sacar dinero fácil.

Pero lo cierto es que es difícil sustraerse a la tentación y nos sorprendemos preguntándonos: ¿y si, después de todo, el milagro fuera posible?

De todos es sabido que la obesidad puede ser peligrosa; las estadísticas demuestran su indiscutible relación con la hipertensión, la diabetes y los trastornos cardiovasculares y digestivos. Sin embargo, un exceso de peso moderado, de un 10% por ejemplo, rara vez entraña riesgos para la salud. En este caso, el problema (si es que lo hay) es más bien de orden psicosociológico. Querer adelgazar no es, por lo tanto, únicamente cuestión de estética: se trata de sentirse mejor en todos los aspectos.

Actualizamos esta guía para mantener el objetivo de analizar y determinar cuáles son exactamente los métodos que realmente permiten perder kilos superfluos, sin jugar ni con la salud ni con el dinero de la gente. Ahora bien, ya le adelantamos que no es una tarea fácil y que, para obtener buenos resultados y que estos sean duraderos, hay que tener mucha paciencia y poner en el empeño una gran fuerza de voluntad.

Los consejos que vamos a darle se basan en el sentido común y en la experiencia. Hemos consultado a médicos y endocrinos y también hemos utilizado, evidentemente, toda la información que nos proporcionan nuestros propios estudios y publicaciones.

Intente con nosotros, primero, comprender los mecanismos del cuerpo y conocer qué medios tiene a su alcance para conseguir su objetivo de perder peso; le indicamos cuáles son recomendables y cuáles no. Después de esto, solo queda actuar, por ello le mostramos cómo obrar de manera eficaz y saludable de forma que sea permanente, para lo cual le ofrecemos una serie de utilidades que podrá consultar a lo largo del proceso.

Ante todo, queremos dejar claro que usted puede perder peso y mantenerlo. Pero no se cree falsas esperanzas; ha de ser consciente de que, en definitiva, el resultado dependerá exclusivamente de su voluntad, de su determinación y de su perseverancia, ya que se trata de modificar los hábitos alimentarios.



En relación con este tema, le presentamos otras guías prácticas de OCU que le pueden servir de ayuda:

- *Cuaderno de alimentación. Por una vida sana.*
- *Alimentación saludable. La dieta perfecta para cada edad.*
- *100 ejercicios para estar en forma.*

Puede encontrarlas en www.ocu.org/guiaspracticadas. Quienes aún no son socios de OCU pueden conseguirlas en nuestra tienda online tienda.ocu.org.