

Sociedad

Los diez mitos del fitness y las dietas

Que la base de un régimen es contar las calorías o que hacer actividad física por menos de media hora no sirve para bajar de peso y quemar grasa son algunas de las falsas creencias que destierran varios expertos



Que los carbohidratos engordan, que la banana es un alimento prohibido para bajar de peso, que bajarse dos o tres paradas antes del colectivo y caminar hasta el trabajo no sirve para quemar calorías, que no se deben mezclar pastas con carne en un mismo plato o que lo mejor para deshacerse de la grasa localizada en la cintura es utilizar una faja cuando uno sale a correr...

Son muchos los que aplican algunas de estas creencias alrededor de las dietas y el *fitness* cuando se asientan los días primaverales y el verano es la meta para bajar de peso.

Los especialistas consultados por LA NACION explican por qué la mayoría de estas premisas son falsas y revelan algunos secretos para lograr el peso ideal antes de calzarse el traje de baño. Sin embargo, todas las voces expertas coinciden en una misma actitud: cambiar la palabra "dieta" por la frase "hábitos de alimentación saludable". Y revelan que, finalmente, el secreto está en el tamaño de las porciones. He aquí las falsas creencias.

LA BANANA ES UN ALIMENTO PROHIBIDO PARA BAJAR DE PESO.

Tiene mala prensa. Esa es la razón principal de los especialistas en nutrición para explicar por qué la mayoría de la gente cree que la banana engorda. "No sólo es una creencia falsa, sino que la banana puede ser una gran aliada en la pérdida de peso", dice la doctora María Emilia Mazzei, asesora nutricional de la Fundación Cardiológica Argentina.

"Es un alimento rico en fibra, potasio y magnesio, y eleva la serotonina, lo que ayuda a regular el apetito mediante la saciedad", aporta la doctora Mónica Katz, directora de la carrera Especialista en Nutrición y Obesidad de la Universidad Favaloro. "Cuando está apenas madura -precisa Mazzei-, la banana tiene más almidón que azúcar, con un índice glucémico [que establece la relación del nivel de azúcar en la sangre] inferior, incluso, al de la manzana, lo que contribuye a la pérdida de peso". ¿Cuántas calorías aporta una banana? "Una mediana tiene unas 100 calorías, y lo mejor: ¡son ricas!", opina Katz.

HACER EJERCICIO POR MENOS DE 30 MINUTOS NO SIRVE PARA BAJAR DE PESO.

Para desmentir el mito, el médico Alberto Cormillot es contundente y asegura que el cuerpo en reposo gasta una caloría por minuto. "Caminando, son cinco calorías y, corriendo, se gastan unas diez calorías por minuto. Desde el primer segundo en que comienza el ejercicio, el cuerpo comienza a quemar calorías.

"Lo que sucede -dice Mazzei- es que a partir de los 30 minutos de actividad continua el cuerpo acumula ácido cítrico, que inactiva la capacidad del organismo de utilizar el azúcar como combustible y, en su reemplazo, utiliza grasa." Alejandro Torres, kinesiólogo, ex entrenador de las Leonas y director del Urabn Gym de Adidas, agrega: "Por corto que sea, todo ejercicio tiene sus beneficios, aunque el consumo metabólico de la grasa se da en aquellas actividades aeróbicas que se realizan al 60 por ciento de nuestra capacidad cardíaca máxima".

LAS BARRITAS DE CEREAL SON EL MEJOR ALIADO EN UNA DIETA

"Se instalaron en el mercado como la mejor opción de colación rápida o golosina saludable. En cuanto al perfil nutricional, sería mucho mejor optar por un yogur o una manzana -recomienda Katz-. Además, hay excelentes golosinas que no son *light*, como un chocolate o un bloquecito de dulce de leche, que poseen igual valor calórico pero que están demonizados."

Por su parte, Mazzei señala que la mayoría de estos productos está elaborada con cereales procesados que, al tener un índice glucémico muy alto, estimula la liberación de insulina y lleva a una mayor acumulación de grasa. "En realidad, son ideales para los deportistas pos actividad física (dentro de los 30 minutos de realizado el ejercicio), como complemento para aumentar la masa muscular. Pero no para comer en cualquier momento y, mucho menos, si se pretende bajar de peso", revela Mazzei.

USAR UNA FAJA EN LA CINTURA PARA ENTRENAR AYUDA A QUEMAR GRASA

"En realidad, se pierde el componente acuoso del organismo, lo que provoca la pérdida de peso por deshidratación, que se recuperará al tomar agua", explica Ghergo. Lo mismo sucede, según agrega Torres, cuando la gente se abriga para hacer actividad física "con la fantasía de que quemar grasa está relacionado con una mayor transpiración". Lo que se consigue con este tipo de conductas, según coinciden ambos especialistas, es una disminución del rendimiento deportivo y un agotamiento prematuro. "Eso provoca el abandono temprano de la actividad", dice Ghergo.

EL QUESO POR SALUT ES MAGRO Y REDUCIDO EN CALORÍAS

Bajo la insignia "por salut", muchos creen que este es uno de los quesos ideales para acompañar una dieta. "Su nombre proviene de un monasterio de Francia, del Port du Salut y, en su versión regular, aporta 25 gramos de grasa y unas 320 calorías cada 100 gramos, lo que no es poco", apunta Mazzei. "Hay que elegir el *light* que, por la misma cantidad, tiene 12 gramos y unas 214 calorías", precisa Katz, que también recomienda otras variedades como el queso ricotta, el cottage o el blanco, con menos calorías que un por salut.

AL DEJAR DE ENTRENARSE, LOS MÚSCULOS SE CONVIERTEN EN GRASA

"Es otro mito inconsistente que se transmite de boca en boca -dice Ghergo-. Lo que ocurre, sencillamente, es una reducción de la masa muscular y pérdida de fuerza, pero ninguna otra transformación a nivel muscular."

"Los músculos no pueden transformarse en grasa -refuerza Torres-. Y la razón por la que un deportista que deja de entrenarse engorda es que consume la misma cantidad de calorías que cuando hacía actividad física."

LA BASE DE UNA BUENA DIETA ES CONTAR LAS CALORÍAS

"Es casi imposible calcular con exactitud las calorías que se consumen durante el día -asegura Cormillot-. Más conveniente y efectivo es cuidarse con las porciones e intentar reducirlas sin exagerar."

En opinión de Mazzei, no sólo las calorías son importantes. También hay que tener en cuenta el volumen y la velocidad de vaciamiento del estómago. "Por ejemplo: dos rebanadas de pan integral tienen las mismas calorías que cuatro galletitas pequeñas tipo agua. Las calorías son iguales, pero al masticar las galletitas se muelen en trocitos pequeños y se absorben rápidamente. En cambio, al masticar el pan sin tostar se forma una masa elástica que absorbe agua, aumenta de tamaño, brinda mayor saciedad y se absorbe en forma mucho más lenta. Por eso es preferible evitar todo lo crocante, como galletitas, tostadas, galletas de arroz o grisines y consumir alimentos que tengan miga, como las vainillas o el pan."

NO SE DEBE COMBINAR PASTAS CON CARNE EN UNA MISMA COMIDA

"Es una afirmación que carece de total evidencia científica -dice Cormillot-. Las pastas son fuentes de hidratos de carbono y proteínas vegetales y la carne aporta proteínas animales y grasas. El aparato digestivo cuenta con enzimas capaces de digerir todos estos nutrientes a la vez e, incluso, agregando carne se logra bajar el índice glucémico de la preparación. Es decir, se liberará menos insulina en sangre, por lo que la curva de glucemia será menor y aumentará la saciedad."

TOMAR MUCHO LÍQUIDO ANTES DE COMER AYUDA A BAJAR DE PESO

"El agua sola no da saciedad, ni tampoco lo hacen las bebidas en general. Precisamente, ése es el problema de las gaseosas y el vino, que aportan gran cantidad de calorías y no sacian el apetito -dice Katz-. Otra cosa diferente es comer alimentos de alto contenido de agua, pues poseen volumen, aportan bajas calorías y sí brindan saciedad, como frutas, verduras o pastas." "Sugerimos tomar entre 2 y 2,5 litros de agua por día, es cierto, pero tampoco hay que excederse -dice Cormillot-. Tomar un caldo, una sopa o un vaso de agua antes de las comidas nos da la sensación de plenitud, pero por sí solo los líquidos no me hacen adelgazar más rápido."

HACER LOS QUEHACERES DE LA CASA ES UN EJERCICIO INÚTIL

"La gente cree que la solución para la obesidad es ir al gimnasio, pero no es la única salida", aconseja Mazzei. Según los datos que aporta la especialista, "si una persona hace la cama todos los días, baja de su edificio por la escalera y, de lunes a viernes, toma el colectivo dos paradas más lejos y se baja dos paradas antes, al mes habrá bajado medio kilo y, al año, descenderá unos seis kilos".

Por su parte, José Ghergo aporta: "Está demostrado que un ama de casa que realiza las tareas del hogar durante dos horas, equivale a unos 30 minutos de actividad física".

Pero Mazzei va por más: "Hacer la cama insuere unas 15 flexiones. Bajar tres escaleras equivale a subir una, retrasar unas paradas implica caminar unas 30 cuadras diarias. Aproximadamente se consumen 200 calorías más por día, 1000 por semana, 4000 por mes. Para bajar un kg de grasa se requieren quemar 7650 calorías. Es decir, en un mes se habrá bajado al menos medio kilo casi sin darse cuenta", apunta la especialista en nutrición.

MONICA KATZ

MÉDICA NUTRICIONISTA

Directora de la carrera Especialista en Nutrición y Obesidad de la Universidad Favaloro

Para tener en cuenta

Postres light. El gusto dulce es una preferencia innata del paladar; por eso, estos productos son una buena opción para ingerir algo dulce y con pocas calorías. Además, está demostrado que la leche posee varias sustancias que ayudan a perder peso y estar saludables, como el calcio, la vitamina D y la leucina, que es un aminoácido.

JOSE TOMAS GHERGO

MÉDICO DEPORTÓLOGO

Egresado de la UBA, director médico del Centro Kaizen y consultor de Power Plate Argentina

Corazon, respiración y equilibrio

Estar en movimiento. Desde levantarse para atender el teléfono, sacar la basura, pasear al perro o ir al supermercado. Todo ejercicio es beneficioso y no importa la edad, ya que está demostrado que, después de los 70 años, los estímulos aeróbicos contribuyen al aumento de la capacidad cardíaca y respiratoria y también mejoran el equilibrio.

"MENOS MUSCULO MASTICATORIO"

Falta poco para el verano, "pero aún estamos a tiempo para bajar esos kilos de más", asegura Máximo Ravenna, psicoterapeuta y especialista en desórdenes alimentarios. Según afirma el experto, "se puede bajar de peso en tres meses: entre 12 y 14 kilos en las mujeres, y hasta 15 kilos en un hombre, siempre y cuando se siga un plan compacto y diseñado exclusivamente para cada persona".

Aunque Ravenna también reconoce que el abandono de las dietas y las conductas compulsivas atentan contra el objetivo planteado. "Hay que tener constancia, activar el músculo de caminar y desactivar el músculo masticatorio".



Soledad Vallejos LA NACION