

BOLETÍN ENERO 2022

- **Perfil Médico:** ¿Qué es el sarampión?
- **Perfil Nutricional:** Efecto yoyo
- **Perfil Emocional:** Mindful Eating

Efecto yoyo

Empezar el año es tener propósitos nuevos, metas nuevas y mejorar la salud, siempre ocupa una de las uvas si o sí.

Según la organización mundial de la salud (OMS)¹ advierte que, el número de niños y lactantes con sobrepeso crecerá hasta los 70 millones para el año 2025; lo que ha multiplicado alarmantemente la demanda de soluciones y con ello el número de tratamientos dietéticos, muchos de ellos sin base científica.

Es por esto que, enero es el mes perfecto donde revistas, programas de televisión, páginas web, grupos de redes sociales, influencers, coaches de nutrición, ofrecen consejos y guías que prometen resultados inmediatos, como las “dietas milagro”.

En muchas ocasiones la necesidad de perder peso rápidamente hace que sigamos planes de alimentación restrictivos que no impactan en la salud a largo plazo. Una dieta milagro como reducir hidratos de carbono al 80% hará que nuestro cuerpo pierda peso considerablemente de manera muy rápida, sin embargo, al no tener conciencia de realizar un cambio de hábitos desde la raíz, es decir, fijar horarios de comida, hacer elecciones saludables de alimentos, aprender a combinar los grupos de alimentos de la mano de un experto, al final nos llevará a comer de la misma manera que meses antes de someternos al plan de alimentación. Por lo tanto, tendremos un aumento de peso lo que todos conocemos como “rebote o efecto yoyo”

Pero... ¿por qué ocurre el efecto yoyo?

Normalmente es un ciclo el cual está marcado por pérdida y recuperación de peso como resultado de dietas restrictivas.

Fisiológicamente hablando el cuerpo no reconoce esta terminología, ya que el “efecto yoyo” es un tema cultural de la manera de alimentación de cada persona.



Las etapas más comunes en este proceso son:

- **Primera etapa:** La persona se somete a un plan de alimentación restrictivo para perder peso rápidamente, en este camino se siente motivado por los comentarios positivos hacia su persona.
- **Segunda etapa:** Después de un tiempo considerable con el plan de alimentación el cuerpo entra en estado de resistencia, esto significa que al no tener una dieta variada el organismo se acostumbra a tener los mismos alimentos siempre por lo que no genera más pérdida de peso, dando como consecuencia fatiga.
- **Tercera etapa:** La persona se da un descanso con el plan de alimentación restrictivo ya que perdió una cantidad de peso considerable.
- **Cuarta etapa:** Se tiene una vuelta a los hábitos de alimentación antiguos, se agregan alimentos que se mantuvieron alejados por mucho tiempo normalmente aquellos con azúcar y grasa excesiva, se aumentan las proporciones y se reduce el ejercicio .
- **Quinta etapa:** El aumento de peso viene de manera paulatina, sin embargo, se puede recuperar más de lo perdido inicialmente.

Como evitamos el efecto yoyo

El someter al cuerpo a restricciones alimentarias drásticas, puede traer consecuencias al organismo a largo plazo. Lo ideal es seguir una dieta equilibrada y con un aporte de energía que se ajuste a las necesidades de cada persona, buscando siempre la ayuda y orientación de un experto en nutrición, ya que él fijará metas, tomará en cuenta tus hábitos actuales, alimentos que no te gustan etc, con la finalidad de ofrecerte un cambio de hábitos y pérdida de peso de forma saludable y paulatina.

Bibliografía

1. El peligro de las dietas milagro bajas en hidratos de carbono: perspectiva enfermera desde la evidencia. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/el-peligro-de-las-dietas-milagro-bajas-en-hidratos-de-carbono-perspectiva-enfermera-desde-la-evidencia>

