



# 7 estrategias para perder peso

La importancia de una dieta adecuada para el autocontrol de la diabetes no tiene solo que ver con la gestión de la glucosa. Y es que, si comes bien, vas a mantener un peso saludable, lo que a su vez previene el desarrollo de complicaciones asociadas con la diabetes. Te ofrecemos siete estrategias para conseguir un peso saludable y, sobre todo, para mantenerlo.

SI ELIGES ALIMENTOS MUY NUTRITIVOS Y DE ALTA CALIDAD, SIN DARTE CUENTA VAS A ACABAR CONSUMIENDO MENOS CALORÍAS

**P**erder peso, por poco que sea, marca la diferencia. En pacientes con diabetes tipo 2 y sobrepeso que han perdido un 5% de peso, la evolución de la glucosa ha mejorado de forma notable. Te exponemos siete estrategias para perder peso, y para mantener ese peso correcto a lo largo el tiempo.

## 1. MENOS CALORÍAS, MÁS CALIDAD NUTRICIONAL

Aléjate de las dietas de moda, que los científicos nos han dicho que fracasan a largo plazo. La aproximación debería ser otra: presta atención a la calidad de los nutrientes

de tus comidas y al cómputo total de calorías consumidas. Si eliges alimentos muy nutritivos y de alta calidad, sin darte cuenta vas a acabar consumiendo menos calorías. ¿Qué significa alimentos de alta calidad? Hablamos de verduras, frutas y cereales integrales. Los alimentos de baja calidad son, por ejemplo, las comidas ultraprocesadas (galletas, embutidos, etc).

Por tanto, **no se trata de que comas menos para disminuir la entrada de calorías. Sencillamente, tienes que comer de forma diferente.**

## 2. CONTROL DE PORCIONES

El control de las porciones es fundamental para perder peso, y también para mantener esos kilos perdidos bien lejos. Los investigadores han demostrado que tendemos a comer más comida cuando se sirve en porciones más grandes. **Una sencilla manera de reducir el tamaño de las porciones es utilizar platos más pequeños.** Tienes que reflexionar y averiguar qué porción es la indicada para ti y te evita comer más de la cuenta.

Si sales mucho a comer fuera, vigila las porciones, porque en los restaurantes suelen ser grandes. A la hora de los postres, una magnífica idea es compartirlo con otra persona.

## 3. MUCHA FIBRA

Una de las principales razones por las que la pérdida de peso fracasa es por la sensación de hambre. Cuando estás permanentemente hambriento, es más fácil que te pegues un atracón con comidas que no te convienen.

La mejor estrategia para evitarlo es incluir mucha fibra en tu dieta. Hay estudios que nos dicen que comer 30 gramos de fibra cada día puede contribuir a perder peso, bajar la presión y aumentar la sensibilidad a la insulina. **La gran virtud de los alimentos ricos en fibra es que tienen pocas calorías pero te sacían durante mucho tiempo.** La fibra soluble ralentiza el ritmo al cual los azúcares y grasas entran en la sangre, lo que asegura un suministro constante de energía.

¿Cómo incorporar fibra a la dieta? Desayuna cereales integrales (copos de avena, germen de trigo, etc), y come pan integral, fruta (naranjas, peras, etc), verduras (brócoli, zanahoria, etc), y judías, guisantes y legumbres.

## 4. ACTIVIDAD FÍSICA

Nunca lo podremos remarcar lo suficiente. Para perder peso, necesitas llevar una vida activa. Como mínimo deberías hacer 30 minutos de ejercicio diario, cuatro días a la semana. No solo quemas así calorías, sino que contribuyes a regular los niveles de glucosa en sangre. Busca siempre una excusa para caminar o pedalear.

## 5. PROHIBIDO SALTARSE COMIDAS

Saltarte comidas hará que tus niveles de glucosa en sangre fluctúen, y esta actitud probablemente sea un obstáculo para tu objetivo de quitarte kilos de encima. Inicialmente, podrías perder algo de peso. Ahora bien, tu

metabolismo comenzará a ralentizarse, lo que dificultará perder peso a largo plazo y mantenerte en un peso saludable. **Si comes cuando toca, tu glucosa en sangre será más estable y será más difícil que comas más de la cuenta para compensar los platos que te has saltado.**

## 6. DULCES SUEÑOS DURANTE LAS HORAS SUFICIENTES

Dormir poco y mal puede afectar a las hormonas que envían al cerebro las señales que hacen que sientas hambre, y las hormonas que señalan la sensación de saciedad. Si duermes poco, produces más niveles de las primeras, y menos niveles de las segundas. Así que vas a tener más apetito y vas a ser más propenso a comer más de lo necesario. ¡Duerme entre siete u ocho horas al día!

## 7. SIN ESTRÉS

El estrés es una causa común de aumento de peso. El efecto del estrés en hormonas como el cortisol contribuye a la ganancia de kilos. El cortisol estimula el apetito y los antojos alimentarios. Es lo que se denomina hambre o comer emocional.

Para acabar con el estrés, lo mejor es hacer ejercicio y actividades que inviten a relajarse. También es muy importante tener el apoyo de las personas más cercanas en tu vida. ●

COMER 30 GRAMOS DE FIBRA CADA DÍA PUEDE CONTRIBUIR A PERDER PESO, BAJAR LA PRESIÓN Y AUMENTAR LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA

DORMIR POCO Y MAL PUEDE AFECTAR A LAS HORMONAS QUE ENVÍAN AL CEREBRO LAS SEÑALES QUE HACEN QUE SIENTAS HAMBRE, Y LAS HORMONAS QUE SEÑALAN LA SENSACIÓN DE SACIEDAD

