

Para evitar los riesgos que trae dejar de comer

El cuerpo humano necesita entre cinco y seis comidas al día. Es posible que piense que esto es mucho, pero el principal secreto para disfrutar de una buena salud y de una figura sin exceso de peso es comer "poco" muchas veces al día.



Una buena dieta es aquella que permite perder kilos sin perder salud.

A cargo de ROSA M. CUBELA

Hemos de admitirlo: muchos lo hemos hecho alguna vez. Queremos bajar unos kilos y, de pronto, pensamos que, para conseguirlo más rápidamente, **podemos dejar de comer**, por ejemplo, o incluso salir de casa sin desayunar. Si es este su caso, no debe perderse esta información, donde aclararemos **porque no es saludable saltarnos comidas** y por qué no va a ayudar en absoluto a perder peso.

Peligro 1

El cuerpo humano necesita entre cinco y seis **comidas al día**. Es posible que piense que esto es mucho, pero el principal secreto para disfrutar de una buena salud y de una figura sin exceso de peso es comer "poco" muchas veces al día. Si lo que hacemos es comer "mucho" dos veces al día, por ejemplo, nos estaremos haciendo daño a nosotros mismos.

El riesgo número uno es la subida de la insulina. Es importante recordar que, en el momento en que estamos tres horas sin comer, el índice de la insulina va subiendo, por lo tanto, la sensación de hambre va a ser mayor y vamos a necesitar más comida para saciarnos.

Peligro 2

Cuando nuestro organismo detecta que hemos pasado cuatro horas sin comer, se pone en alerta. Mucha gente piensa que cuando estamos unas horas sin comer el cuerpo "tira de reservas de grasa" pero, en realidad, esto no es así, lo

que hace, en primer lugar, es alimentarse de células musculares, de ligamentos, de cartílagos...

¿Ha notado, por ejemplo, como le duelen los brazos y las piernas esos días en que apenas ha comido? Esta es la razón por la que sentimos calambres, dolores... Nuestro organismo, al percibir que no recibe "energía" **lo que hace precisamente es reservar las grasas y, además, nuestro metabolismo se vuelve lento.**

Así, si nos habituamos a dejar de comer, llegará un momento en que se lleguen a consumir parte de ese depósito de grasas, no hay duda, pero lo que ocurrirá al poco tiempo es que sufriremos el efecto rebote, es decir, subiremos de peso más rápido y la acumulación de lípidos será mucho mayor.

Peligro 3

Salir de casa sin desayunar, o que llegue la noche y se opte por no comer es la peor decisión que podemos tomar. Nuestro cuerpo no tiene energía y se debilita poco a poco, con lo cual, es muy posible que al salir de casa sufra un día una bajada de tensión y se desmaye.

Tendrá mayores dolores de cabeza y hará peor las digestiones porque lo que va a ocurrir es que las pocas comidas que hagamos al día van a ser a base de grandes cantidades de comida, que devoraremos de prisa y con mucha hambre.

Todo ello **derivara en múltiples problemas de salud.** Así pues, si desea perder peso, hágalo "con cabeza", con equilibrio y recordando que el bienestar es lo primero. Y busque consejo especializado de un médico.

^Cual es la mejor dieta para perder peso?

Una buena dieta es aquella que permite perder kilos sin perder salud. En primer lugar -según recomiendan dietistas-, debe comer seis veces al día cantidades pequeñas, a las mismas horas; es necesario respetar y cumplir las cantidades y los horarios. El cuerpo necesita hábitos y pautas regulares.

Si se siente decaído, enfadado o triste, será conveniente hablar con el médico o con un nutricionista, ya que lo más probable es que tenga un déficit de minerales o vitaminas que esté afectando sus emociones.

Recuerde que no debe faltar jamás un buen desayuno y que la comida debe ser siempre ligera y dos horas antes de ir a dormir. Además, es imprescindible combinar una buena dieta con algo de ejercicio o actividad física moderada. No se trata de ir cada día al gimnasio durante dos horas: basta con mantenerse activo, con salir a caminar una hora al día y tomar conciencia de que el sedentarismo es enemigo de la salud.

En una dieta adecuada no deben faltar los ácidos grasos saludables, ni los alimentos que ayudan a sentir saciedad y, a su vez, aceleren el metabolismo.

Entre estos últimos los huevos, el té verde, la avena, el jengibre, los pimientos, el arroz integral, el chile y la pimienta cayena, el brócoli, las espinacas y el limón.

En una buena dieta deben olvidarse o llevarse a la mínima expresión las harinas refinadas, el azúcar, la sal, la comida prefabricada y los dulces.

Además, no olvide que en una dieta sana y adecuada es importante consumir dos litros de agua al día.

Fuente: bohemia.cu/consejos/2017/03/para-evitar-los-riesgos-que-trae-dejar-de-comer/