

A. T. • MADRID

Enero es el mes para recuperar hábitos saludables y planificar una dieta sana que nos haga poner el normopeso. Las fiestas navideñas nos hacen descuidar la dieta habitual, y existe un desorden que altera nuestro funcionamiento. Para la mayoría, las básculas suelen mostrar su máximo histórico anual y es el momento de buscar soluciones. Hay que olvidarse de las medidas drásticas que sólo generan ansiedad y efecto rebote. Lo importante es alcanzar un equilibrio y un peso saludable de forma natural.

En estos tiempos, el estrés y la ansiedad invaden de forma significativa la mente de la población; tareas como planificar la compra, y pensar en lo que vamos a comer es esencial para cuidarnos y evitar caer en el recurso de la comida basura. Hay que olvidar las prisas y tomar conciencia de la cantidad y la calidad de los alimentos que consumimos. «Generalmente comemos más de lo que nuestro cuerpo necesita en términos energéticos», explica María José Gómez Ángulo, cofundadora de KilosOut, un método de reeducación alimentaria que enseña a comer adecuadamente, tomando conciencia de lo que se come, para estar más conectado con las verdaderas necesidades nutricionales y evitar alimentarse de un mala manera.

¿CÓMO?

Detrás del exceso de peso existen malos hábitos de alimentación, vidas sedentarias y también problemas emocionales. Hoy en día existe una concienciación generalizada del grave problema que supone vivir con exceso de peso. Contar con un equipo de médicos, farmacéuticos, nutricionistas y psicólogos que asesoren de forma individual y acompañen durante el proceso de perder peso, es lo que más valoran quienes se acercan a KilosOut, y hay que decir que la mayoría alcanzan su objetivo, comenta Nela Berlanga, farmacéutica y nutricionista de KilosOut que apunta la importancia que cobran las reuniones de grupo, en donde cada uno puede llegar a identificar de donde provienen su problema con el hambre.

El término «hambre emocional» es relativamente nuevo, aunque con toda seguridad, a la mayoría de la población le resulte familiar. Pero también existe el hambre de la vista y del olfato, el hambre del estómago y el hambre oral. Existe el hambre celular, que se despierta frente a la necesidad de nutrientes de nuestro organismo y también el hambre mental o intelectual, que se basa en los

Recuperar la normalidad en el organismo tras los excesos navideños

Un método nutricional sienta las bases para desterrar el «estoy a dieta» permanente por el «aprendo a comer», con ayuda profesional desde todas las ópticas necesarias

pensamientos acerca de lo que se supone que se debemos o no comer. De esta misma manera, aunque seguramente sorprenda a los ciudadanos, existe el «hambre del corazón». Y es por ello que se come más y se llega a establecer una relación adictiva con la comida, como asegura Itziar Ubizarraeta coach nutricional.

Desde KilosOut se anima que cuanto antes uno tome la firme decisión de empezar un proceso de cambio, mejor, ya que todo este sistema resulta posible. «Estar toda la vida engordando y adelgazando crea cada vez más inseguridad, menos confianza en mí misma, más tristeza», explica

Paloma Gómez de Salazar, psicóloga y coaching nutricional del equipo.

AVALES

El método KilosOut, ya cuenta con numerosos testimonios que demuestran y comparten cómo funciona y por qué. La reeducación de costumbres, la planificación diaria y semanal, el cambio de paradigma de la visión de «estoy a dieta» a «aprendo a nutrirme y a cuidar de mí» y una fuerte motivación, entre otras, son las claves para alcanzar la meta: «convertirnos en nuestra mejor versión, tanto por dentro como por fuera». A través de las tres fases denominadas: descenso, mantenimiento y vuelo libre, se consigue, de la mano de KilosOut, verse y sentirse mejor, e inevitablemente, vivir mejor.

PASO A PASO

⇒ **Fase I: Descenso.** Se aprende la influencia que tienen en el organismo alimentos «saboteadores», que se combatirán con una pausa, en «stand by». Aquí, se conocen clínicamente las posibles carencias y con los datos clínicos, actividad física, IMC, altura y edad se fijan los kilos a dejar «KO».

⇒ **Fase II: Mantenimiento.** Etapa más importante para conseguir afianzar el peso saludable. Se integra lo aprendido en el descenso y se acepta que la comida no es la solución a los problemas. El acompañamiento en este tramo es clave para evitar el fallo por exceso de confianza de otras dietas. El objetivo es comer según el gasto calórico basal y la actividad física, manteniendo una pauta nutritiva, y no emocional.

⇒ **Fase III: «Vuelo libre».** Consolidar etapas anteriores y nuevos hábitos. Se come de todo, con moderación. Gracias a las sanas costumbres y al vínculo con la motivadora, se inaugura una fase con estrategias para mantener la bajada de peso.

