

## Bajar de Peso

Es bien sabido que si usted ingiere más calorías de las que quema, entonces se dará un aumento en su peso corporal. Dado el caso es necesario que elimine esos kilos de más a base de una dieta específica, supervisada por un profesional dietista acompañándola de algún tipo de ejercicio.

Antes de comenzar cualquier régimen para bajar de peso, le sugerimos siempre consultar con dicho profesional, que puede ser su médico o preparador físico especialista en el campo.

Aunque haya una dieta para cada caso en particular, he aquí algunos consejos prácticos:

- Cualquier cosa que vaya a comer, siéntese a comerla y cómlala despacio sin distraer su atención viendo la T.V. o leyendo revista o libros.
- Pruebe desintoxicar su cuerpo ayunando al menos una vez al mes. En este ayuno límitese a tomar sólo agua a la temperatura normal (no helada) o té de hierbas con zumo de limón. Esto le hará sentirse bien.
  - Tenga en cuenta que el desayuno es la comida más importante del día.
  - Huya del alcohol. Pruebe tomar bebidas como los tés de hierbas o simplemente agua pura.
  - Tome suplementos alimenticios seis días de la semana y descanse uno.
  - Incluya fibra a su dieta, acompañándola con mucha agua.

- Impedir el estreñimiento.
  
- Reducir el colesterol.
  
- Disminuir el riesgo de contraer cáncer color rectal.
  
- bajar de peso disminuyendo el apetito.
  
- Evitar y tratar la divertículos.
  
- Combatir las hemorroides.
  
- Impedir la formación de cálculos biliares.
  
- Controlar los niveles de glucosa sanguínea en pacientes diabéticos.

En los casos de obesidad, es más importante el cuidado del porcentaje de grasa corporal que el peso. En las mujeres saludables, la grasa puede representar hasta el 25% del peso corporal; en los hombres, el 17% es un porcentaje saludable.

Las calorías adicionales a las requeridas se almacenan en el cuerpo en forma de grasa.

Un sobrepeso, incluso uno moderado, podría generar un estrés excesivo a la espalda, a las piernas y a los órganos internos, lo que con el tiempo exacerba muchos trastornos físicos como la diabetes, hipertensión, enfermedad de las arterias coronarias, enfermedades de la vesícula biliar y de los riñones, derrame cerebral y otros males.

Las causas más comunes de la obesidad son malos hábitos alimenticios, falta de ejercicio, trastornos glandulares, diabetes, hipoglucemia, tensión emocional, y el aburrimiento, entre otros.

La reducción o moderación del consumo de alimentos que contienen grasa dietética contribuye al control de peso, mejorar la presión arterial, prevenir las enfermedades coronarias y el cáncer de colon.

Los componentes básicos de las grasas son los ácidos grasos. Hay tres categorías principales de ácidos grasos: saturados, poli insaturados y mono insaturados. Los primeros se encuentran en los productos de origen animal. El consumo excesivo de este tipo de grasa puede contribuir a elevar de manera significativa el nivel de colesterol sanguíneo y, en particular, el de las lipoproteínas de baja densidad o "colesterol malo".

Los ácidos grasos poli insaturados se encuentran en abundancia en los aceites de maíz, soya y girasol así como en algunos tipos de pescado. Los ácidos grasos mono insaturados se encuentran principalmente en los aceites vegetales y de nuez, como los aceites de oliva, maní y canola.