10 MITOS EN LA PÉRDIDA DE GRASA

MARCOS BERNABEU

DIETÉTICA AVANZADA

Índice

Oímos muchos "**consejos sobre nutrición**", pero ¿realmente están basados en evidencia científica? ¿realmente valen para todo el mundo?.

En este **Ebook** espero resolverte las dudas más frecuentes que me encuentro en mi día a día, **aportando evidencia al respecto** y, además, matizaré en aquellos casos en los que **no todo es blanco o negro**, sino que hay una escala de grises.

Estos son los 10 mitos y conceptos erróneos más frecuentes sobre la pérdida de peso.

01
Las calorías no importan, comer bien es suficiente

02
Si eres flac@ estás san@

03
Todas las calorías son iguales

04
Bajar de peso es un proceso lineal

05
Los suplementos pueden ayudarte a perder peso

06
La obesidad tiene que ver con la fuerza de voluntad, no con la biología

07
Los carbohidratos engordan

08
Las grasas engordan

09
No debes saltarte el desayuno si quieres adelgazar

10
Hay que comer de todo pero con moderación

01. Las calorías no importan, comer bien es suficiente

Es cierto que comer alimentos no procesados o mínimamente procesados puede ayudar a mejorar los patrones de salud y reducir las posibilidades de síndrome metabólico (conjunto de enfermedades metabólicas), además de reducir la ingesta excesiva de azúcares añadidos y grasas no saludables.

El simple hecho de estar comiendo una alta cantidad de alimentos procesados como pan de molde, cereales de desayuno azucarados, galletas, etc., donde comes muchas calorías sin darte cuenta, a comer principalmente alimentos frescos y mínimamente procesados, como frutas, verduras... puedan ayudarte a mejorar tu composición de corporal y tu salud de forma general.

Este mito hace referencia a que “el balance energético no debería tener tanta importancia”. Comer alimentos no procesados y "comida real" sería suficiente para alcanzar cualquier objetivo, no siendo necesario medir cantidades.

El hecho de no contar calorías y ajustar macronutrientes puede ayudar a ciertos perfiles que no buscan una gran mejora de rendimiento o que simplemente quieren bajar el porcentaje de grasa corporal sin un objetivo concreto. Estos perfiles verán mejoría en su composición corporal o rendimiento deportivo, sin necesidad de contar calorías, por el simple hecho de pasar de consumir alimentos procesados y sin control, a una alimentación basada en alimentos frescos y mínimamente procesados.

Pero lo cierto es que, aun comiendo "comida real" y habiendo una mejora de la composición al principio de la dieta, no significa que lo estés haciendo bien. De hecho, es posible que con la excusa de comer "comida real" te estés pasando de calorías y, a medio o largo plazo, te estanques o incluso vuelvas a coger peso. Por eso es importante controlar la ingesta de calorías diarias con sus respectiva distribución de macronutrientes en función de la persona.

“YA, PERO MEDIR NO ES DEL TODO EXACTO”

Aunque hay factores tanto internos de manera fisiológica , externos (fallo de etiquetados de alimentos),como de manera circunstancial (estrés, estado de ánimo según el día...). Que hacen que aumenten o disminuyan nuestro gasto calórico diario.
En mi opinión es que “aquello que no se puede medir, no se puede mejorar”.
Tenemos suficiente evidencia científica para saber que si comes más calorías de las que gastas engordarás y si comes menos calorías de las gastas perderás peso.

De un mismo modo, tienes que saber que la nutrición no es tan simple como contar únicamente calorías. Para nuestro organismo no tiene el mismo impacto una dieta de comida fresca y real, que otra basada en alimentos procesados, aunque tengan el mismo número de calorías.

02. Si eres flac@ estás san@

Tendemos a creer que las personas que están delgadas o tienen una constitución "normal", dentro de unos estándares establecidos por la sociedad actual, están sanos. Pero siento decirte que la salud no se mide únicamente por lo que pone en una báscula.

Existe suficiente evidencia como para saber que la obesidad conlleva a un mayor riesgo de muerte y aparición de enfermedades. Sin embargo, la delgadez no es una medida precisa de salud. Cuando vemos a una persona obesa inmediatamente pensamos todos los problemas de salud que puede acarrear este sobrepeso, por el contrario, cuando vemos una persona delgada, solemos pensar que está sana. Pero nada más lejos de la realidad, incluso las personas delgadas por naturaleza deben comer bien y entrenar igualmente, de lo contrario, los problemas de salud pueden aparecer igualmente que en una persona obesa, aunque la apariencia nos invite a pensar que no.

En un articulo de la Revista JAMA que analizó casi 100 estudios se observó que ser delgado también tiene un mayor riesgo de mortalidad que tener un sobrepeso leve (explico el estudio, no te sofoques).
Los investigadores planteaban la hipótesis de que este hecho podría deberse, en parte, a que algunas personas más delgadas no controlan su salud tan cuidadosamente y vendrían a darse cuenta de los problemas que tienen cuando la enfermedad ya es severa.

MARCOS BERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

En otra investigación de F. Tinahones y colaboradores, en las que se obtuvieron muestras de tejido adiposo subcutáneo y visceral a 92 individuos con peso normal pero sin control de la alimentación, se observó que el perfil adiposo, aunque era menor a simple vista que en las personas obesas, presentaba las mismas características que el tejido graso de obesos, con presencia de monocitos y macrófagos (glóbulos blancos con un importante papel en la función del sistema inmunológico), que indican una mayor probabilidad de desarrollar afecciones metabólicas.

MARCOS BERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

03. Todas las calorías son iguales

La caloría es una medida de energía que se utiliza para medir el gasto energético de nuestro metabolismo.

Sabemos, según Eva.V.Osilia et.al, que bajar las calorías diarias nos hará perder peso, como hemos visto anteriormente y como es lógico pensar. Pero esto no significa que todas las fuentes de calorías tengan los mismos efectos sobre la composición corporal y el almacenamiento de grasa.
Los diferentes alimentos pueden pasan por diferentes rutas metabólicas y pueden tener efectos muy diferentes sobre el hambre y las hormonas que regulan el peso y la composición corporal.

Una caloría procedente de las proteínas no es lo mismo que una caloría procedente de grasas o carbohidratos.Disminuir calorías de las grasas o carbohidratos de tu dieta y reemplazarlas por calorías procedentes de proteínas puede ayudar a estimular el metabolismo, optimizar las hormonas reguladoras del apetito y los antojos. Ahora bien, no te pases al comer proteínas o podrás desarrollar otro tipo de problemas.

Es más, si nos ponemos técnicos y rigurosos, dentro de los diferentes macronutrientes no todas las proteínas o todos los carbohidratos, ni tampoco todas las grasas, nos sientan de la misma manera y ni tienen el mismo impacto en nuestra microbiota intestinal y nuestras hormonas.

Por tanto la procedencia del propio macronutriente (proteínas, grasas e hidratos) influye también en nuestra salud.

04. Bajar de peso es un proceso lineal

Bajar de peso no suele ser un proceso lineal como piensan algunas personas y es posible que esa sea la razón de numerosas frustraciones cuando empiezas un proceso de pérdida de grasa.

Puede ser que algunos días y semanas tengas una pérdida de peso continua, mientras que en otras semanas tengas días de pérdida de peso y otros días donde la báscula señale que has aumentado "x" gramos.

No es motivo de preocupación que el peso corporal fluctúe algunos gramos, siempre y cuando estés haciendo las cosas bien como tienes planificadas. Acuérdate que el peso es relativo y no siempre es indicativo del progreso, influyendo muchos factores en el mismo.

Parece ser que, en la mayoría de casos, el peso más alto suele darse el domingo por la noche después del fin de semana (comer fuera, beber alcohol...) y el más bajo el viernes por la mañana (a partir de ahí empieza el show).

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL PESO:

- Aumentar el contenido en sodio hará que retengas más líquidos. Por lo que aumentar la ingesta de alimentos ricos en potasio y magnesio, como los plátanos, nueces o el cacao, pueden ayudar a regular este exceso de sodio.

- Aumentar el nivel de carbohidratos. Los carbohidratos se almacenan como glucógeno, que favorece la retención de agua intracelular. Por lo tanto, si te has comido una pizza, tienes una aumento de peso asegurado debido a la gran cantidad de sodio y carbohidratos que contiene.

- El peso de la orina y de las heces retenidas en el cuerpo también influyen en en peso.

- Los medicamentos como antidepresivos, bloqueadores adrenérgicos, etc. hacen que tu cuerpo retenga más agua, aumente el apetito o cambie el metabolismo.

- El ciclo menstrual también hace que retengas más líquidos.

- El alcohol, además de provocar una mayor retención de líquidos, hace que tu cuerpo no procese de la misma forma la energía.

- Las enfermedades, desde una simple gripe hasta patologías como hipotiroidismo, ovario polisquístico, etc. pueden hacer que subas de peso.

MARCOS BERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

05. Los suplementos pueden ayudarte a perder peso

Los suplementos que venden para la pérdida de peso, en su gran mayoría, no van a tener ningún efecto o tendrán muy poco en tu proceso de cambio de composición corporal, y aún menos si no controlas la alimentación.

Aunque existe evidencia sobre ciertas sustancias legales que pueden acelerar la tasa metabólica y pueden ayudar a la pérdida de grasa durante un consumo continuado de varios meses, la mayoría llevan una mezcla de componentes (unas más efectivos que otros) que no suelen llegar a la dosis efectiva del componente en sí, del cual se hayan visto beneficios según la evidencia científica.

Es común que se contengan como componente principal la cafeína y sus derivados, que si bien pueden acelerar la tasa metabólica y activar el metabolismo lipolítico, tendrán poco efecto si no realizas actividad física o consumes más calorías de las que gastas.

Por tanto, la mayoría tienen un efecto muy leve o ningún efecto, que unido a un excedente calórico y a la inactividad física, resultan más en un gasto económico que en una ayuda extra.

“El mejor "suplemento quema grasas" es el DÉFICIT CALÓRICO Y EL ENTRENAMIENTO”

06. La obesidad tiene que ver con la fuerza de voluntad, no con la biología

Esta afirmación es algo inexacta, pues decir que el peso depende de la fuerza de voluntad puede ser real en algunos casos pero en otros no.

La obesidad es un trastorno muy complejo y multifactorial, no asociado a una única causa que la provoque.

Es cierto que existen variables genéticas que están asociadas con la obesidad, y que diversas patologías, como el hipotiroidismo, el síndrome de ovario poliquístico y la depresión, pueden aumentar el riesgo de padecerla.

El cuerpo cuenta con un gran número de hormonas y de vías metabólicas que regulan el peso corporal. Estas hormonas y vías tienden a ser disfuncionales en personas con obesidad, lo que hace que sea mucho más difícil perder peso. Un ejemplo de ello es la resistente a la hormona leptina (encargada de decirle a tu cerebro que ya estás saciado y has comido lo suficiente), que hará que tu nivel de hambre siempre se encuentre "despierto" y no te encuentres saciado.

Nuestro cerebro busca continuamente la supervivencia, y cuando las hormonas y vías metabólicas se encuentran alteradas, debemos atender más a la fuerza de voluntad y ser conscientes de lo que comemos, sabiendo que la realidad que nuestro cerebro interpreta ("come o morirás") no es real.
La genética influye pero no te predispone. Los cambios en el estilo de vida necesitan de fuerza de voluntad, dedicación y perseverancia.

07. Los carbohidratos engordan

Hace unos años las grasas eran las malas de la película, pero ahora debido al auge de las dieta tipo low carb o dieta cetogénica, les ha tocado el turno a los carbohidratos.

Sabemos que las dieta bajas en carbohidratos son efectivas para bajar de peso tanto en personas diabéticas como no diabéticas.

Es posible que una dieta muy baja en carbohidratos sea eficaz para la pérdida de peso a corto plazo y en la que no aparezcan efectos nocivos.

Pero que, con el tiempo, el déficit continuado de este macronutriente desemboque en carencias nutricionales y la pérdida de adherencia al plan nutricional.

Mi opinión es que los carbohidratos no provocan un aumento de peso por ser simplemente carbohidratos, pero un exceso del consumo de los mismos, asociado a una baja tolerancia a ellos, suele ser la causa de este aumento de peso por su consumo.

Dicho de otro modo, no todos los carbohidratos son iguales e impactan de la misma manera en tu organismo. Lo que aumentará tu grasa será un exceso de carbohidratos en función a las calorías que gastes diariamente y de la sensibilidad o resistencia a la insulina que tengas, tanto por tu genética (toleres bien o no los carbohidratos) como por tu entorno actual de ejercicio físico y alimentación.

08. Las grasas engordan

"Si yo no como grasas como para engordar"

La grasa proporciona alrededor de 9 calorías por gramo, en comparación con las 4 calorías por gramo que proporcionan carbohidratos o proteínas.

La grasa es más densa en calorías y no es complicado consumir un alto contenido en calorías procedente de grasas sin darnos cuenta.

Sin embargo, siempre que su consumo esté dentro de un rango acorde, y teniendo en cuenta la cantidad de calorías procedente de la grasas, no tienen porqué engordar.

Disponemos suficiente evidencia científica sobre dietas altas en grasas y bajas en carbohidratos que pueden ayudar a la pérdida de grasa.

Pero si incluyes en tu dieta alimentos poco saludables con un alto contenido en grasa, estarás consumiendo una gran cantidad de calorías que se almacenarán y te harán engordar, aunque no sería correcto pensar que ese aumento de peso viene exclusivamente derivado del consumo de grasas.

Al igual que ocurría con los carbohidratos, el consumo de este macronutriente persé no es el culpable en exclusiva del aumento de peso.

09. No debes saltarte el desayuno si quieres adelgazar

"El desayuno es la comida más importante del día"
"Si te saltas el desayuno vas a engordar"

Todos hemos escuchado antes estas afirmaciones procedente de padres, médicos y blogs de salud .

Debemos contextualizar el desayuno, pues aunque no es malo desayunar, los beneficios para la salud de esta comida han sido exagerados. Nuestra fisiología, como especie, lleva relativamente menos tiempo despertándose y consumiendo un desayuno, que despertándose y comenzar la búsqueda de alimento.

Por tanto, todo dependerá de la persona y de su contexto diario.

En cuanto a la evidencia científica encontramos estudios de todo tipo. Por un lado, existen estudios que muestran que las personas que se saltan el desayuno tienden a pesar más que los que desayunan. Sin embargo, estos estudios observacionales pueden encontrar correlación, pero no demostrar causalidad. Que probablemente se deba a que las personas que desayunan tienen más probabilidades de tener otros hábitos de vida saludables.

Existen otros estudios que comparan hábitos en cuanto a realizar el desayuno o saltárselo y en los que no encontró relación en el efecto sobre el peso.

Por otro lado, se dispone de estudios que observaron que no desayunar no daba lugar a una compensación energética en las comidas posteriores y que podía ser beneficioso a la hora de perder peso al reducirse la ingesta calórica total.

Incluso hay estudios que relacionan no desayunar con una mejora de los hábitos alimenticios, pero sin efecto perceptible en la pérdida de peso.

El hecho de desayunar o no dependerá de cada persona. Se debe valorar cómo te sienta esta comida y si repercute en el apetito en comidas posteriores.

Habrá personas que no tengan apetito al levantarse y hasta pasadas unas horas, pero luego puedan realizar la siguiente ingesta de forma no ansiosa.

Del mismo modo que habrá personas toleren bien está comida y ayude a controlar el apetito en comidas posteriores.

Lo que si te digo que desayunar un vaso de leche con un tazón de cereales no es un desayuno completo y saludable para la mayoría de personas.

MARCOS BERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

10. Hay que comer de todo pero con moderación

Solemos escuchar frases del tipo " se puede consumir de todo pero con moderación" o "hay que comer de todo" procedentes tanto de gurús o como de profesionales del ámbito sanitario.

Un dulce por la mañana, fritos y vino a medio día, para echar la tarde con los amigos unas cervezas y picoteo, y para cenar una pizza o un bocadillo pequeño con mayonesa ... Eso sí, con moderación durante todo el día.

¿Puedo tomar cerveza y vino? Con moderación
¿Puedo comer pizza? Con moderación
¿Puedo tomar galletas y dulce en el desayuno? Con moderación
¿Puedo comer Kebap? Con moderación.
¿Puedo comer fritos? Con moderación.
¿Puedo comer nocilla? Con moderación.
¿Puedo comer croissants para merendar? Con moderación.

Hace unos años las grasas eran las malas de la película, pero ahora debido al auge de las dieta tipo low carb o dieta cetogénica, les ha tocado el turno a los carbohidratos.

Sabemos que las dieta bajas en carbohidratos son efectivas para bajar de peso tanto en personas diabéticas como no diabéticas.

Es posible que una dieta muy baja en carbohidratos sea eficaz para la pérdida de peso a corto plazo y en la que no aparezcan efectos nocivos. Pero que, con el tiempo, el déficit continuado de este macronutriente desemboque en carencias nutricionales y la pérdida de adherencia al plan nutricional.

Mi opinión es que los carbohidratos no provocan un aumento de peso por ser simplemente carbohidratos, pero un exceso del consumo de los mismos, asociado a una baja tolerancia a ellos, suele ser la causa de este aumento de peso por su consumo.

Dicho de otro modo, no todos los carbohidratos son iguales e impactan de la misma manera en tu organismo.

Lo que aumentará tu grasa será un exceso de carbohidratos en función a las calorías que gastes diariamente y de la sensibilidad o resistencia a la insulina que tengas, tanto por tu genética (toleres bien o no los carbohidratos) como por tu entorno actual de ejercicio físico y alimentación.

MARCOS BERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

CONCLUSIÓN

- Si estás tratando de perder grasa, es posible que hayas escuchado muchos de los mitos anteriores e incluso te hayas creído algunos de ellos. Actualmente es muy fácil caer en la "des-información" con tanto marketing y dinero por en medio.

- Cabe destacar que la mayoría de estos mitos son falsos.

- En cambio, lo que debes hacer es cambiar la relación que tienes con la comida y, con el tiempo, llegar a entender y conocer a tu cuerpo, sabiendo que le sienta bien y que le sienta mal, y qué cantidades y distribución de las comidas son las que mejor te sientan.

Si estás interesad@ en la pérdida de grasa y/o andas un poco perdid@ y has intentado cambiar tu alimentación en otras ocasiones pero te has aburrido de comer lechuga y pechuga o arroz con merluza y brócoli a todas horas, puedo ofrecerte diferentes planes que se ajusten a tus necesidades.

En caso contrario, simplemente empápate bien de la información que en redes sociales publico casi todos los días, con contenido de calidad, y que seguramente te ayude a cambiar poco a poco tu relación con la comida y te aporte otra perspectiva sobre la nutrición.

Escríbeme si crees que puedo ayudarte a cambiar tus hábitos de alimentación o simplemente si te ha gustado esta información. Me encantará leerte.

BIBLIOGRAFÍA

- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5729841/
- https://bmjopen.bmj.com/content/6/3/e009892.short
- https://www.cell.com/cell-metabolism/fulltext/S1550-4131(19)30248-7
- https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0118353
- https://media.jamanetwork.com/news-item/higher-levels-of-obesity-associated-with-increased-risk-of-death-being-overweight-associated-with-lower-risk-of-death/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27543006/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499909/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25926512/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4424378/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4258944/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3154522/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279409/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17566051/
- https://www.nature.com/articles/ijo201559
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25232147/
- https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1464-5491.2007.02290.
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12679447/
- https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-789X.2008.00518.x
- https://academic.oup.com/jcem/article/88/4/1617/2845298
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15148063/
- https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC538279/
- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S000282230501151X
- https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0091743511003367
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24898236/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23672851/
- https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34959813/

MARCOSBERNABEU
DIETÉTICA AVANZADA

MARCOS BERNABEU

DIETÉTICA AVANZADA

www.marcosbernabeu.com nutricion@marcosbernabeu.com