

EIBAR

«Es necesario desterrar algunos mitos que rodean el adelgazamiento»

Silvia Zuluaga Médica

Ha publicado un segundo libro sobre el peso y las dietas, en el que trata de dar unas pautas para reducir tres kilos o más

:: ALBERTO ECHALUCE

EIBAR. La doctora eibarresa Silvia Zuluaga, licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra y diplomada en Dietética ha publicado su segundo libro, 'El Peso, por fin, mi amigo', tras haber escrito un primero, '¡A dieta, en la vida real!', que tuvo mucho éxito. En el segundo, de muy fácil lectura, marca una serie de pautas para adelgazar tres kilos o más. Así, la nueva publicación trata de dar respuesta, de forma práctica y didáctica, a una serie de claves importantes, de las que nadie antes había hablado, que en verdad importan para adelgazar y mantenerse en el peso en el que cualquier persona puede encontrarse de forma satisfactoria.

–¿Cuál es el objetivo de la publicación de este segundo libro?

–He atendido a muchos pacientes con el problema de que hacían esfuerzos para adelgazar y luego sus intentos se veían dinamitados por la cantidad de mitos que existen, como el que dice que 'come menos y muevete más', o 'el de contar calorías' o 'el que hay que hacer más ejercicio'. Cuando bajas más de tres kilos estas expuesto a muchos mensajes. En el siglo XXI, el entorno ha cambiado mucho con respecto al siglo XX. Por ello, trato de detectar los escollos más importantes a los que se ve sometido cualquier persona. Así, es necesario desterrar algunos mitos que rodean al adelgazamiento, pero no es posible ofrecer una dieta personalizada, ni unos menús específicos.

–¿Cuáles son esos escollos?

–Principalmente son los mitos en los que nos movemos. Yo también estoy expuesta a ellos. Son mitos, por ejemplo, como que hago ejerci-

cio y luego compenso; me ha cambiado el metabolismo... El caso es que estamos rodeados de tentaciones. Todo lo que entra en la boca tiene su repercusión sobre el organismo, incluso lo más pequeño también. Igualmente, nos vemos sometidos a todo tipo de anuncios que nos inducen a pensar sobre si estamos actuando bien o mal. Son, siempre, mensajes interesados de alguien que quiere vendernos un producto.

–¿El segundo libro es continuación del primero?

–Comencé a escribir unos textos que después se convirtieron en libro, pero no era mi intención. Mi primer libro estaba muy novelado. Se hablaba de las dietas a través de unos personajes. Era de más difícil lectura, pero era necesario el segundo libro para la persona que quisiera adelgazar. El segundo es más didáctico. Creo que el orden tenía que haber sido distinto. Tenía que haber publicado antes este segundo y después haber sacado el primero que escribí.

–¿Son importantes las rutinas?

–Sí, son fundamentales, como la de planificar la compra, organizar los menús, ordenar las comidas (desayuno, comida y cena), o la de mantener el hambre a raya. Debemos disfrutar de lo que comemos y hacerlo apetecible. También es importante procurar no enfocar la dieta como si se llevara una losa encima.

–El mito más común es el de comer poco y hacer mucho ejercicio.

–Lo que pasa es que si tienes hambre vas a querer comer ya, y lo más fácil va a ser unas galletas. Sabemos lo que pasa si comes poco y te entra el hambre. Lo importante no es comer poco. Es fundamental comer bien. Por ello, es necesario centrarse en comer bien y en cumplir dichas rutinas.

–Las emociones también son un tema importante.

–Emociones como tristeza, ansiedad, soledad, disgusto, nerviosismo nos producen un malestar que a veces tratamos de aliviar con comida.



Zuluaga ha publicado un libro sobre peso y adelgazamiento. :: M.A.

Le hemos otorgado a la comida una función que no le corresponde, que es servir de consuelo, de premio, de castigo. Comer en respuesta a estados emocionales es un comportamiento mal aprendido.

–¿Cuáles pueden ser las tácticas más importantes para aguantar las tentaciones o los comentarios?

–Es importante no decir que estas manteniendo una dieta. Igualmente, podemos evitar la tentación con diferentes tácticas como el disimulo, con la no aceptación de algún alimento diciendo que 'comeré más tarde', o alegando que 'me duele la tripa y por ello no como'.

–¿Cuál es el peso ideal?

–El peso ideal es aquel que, comiendo de una manera saludable, te resulta cómodo de mantener. No es una cifra exacta, ni nada que se pueda calcular. Es el rango de pesos que, comiendo de forma adecuada, permite mantenerte de forma satisfactoria.

–¿Cometemos muchos fallos?

–Lo más difícil es aceptar que hay que convivir con cierto cuidado si no queremos que el peso vaya para arriba. Si quiere comer mal cada uno es libre de hacerlo. Podemos pegarnos la gran 'comilona', pero siendo conscientes de todas las repercusio-

«Para quitar kilos no sólo vale con comer bien, sino que la voluntad es más que fundamental»

«La recaída es una parte del proceso; si hacemos algo mal tenemos que perdonarnos»

nes que ello conlleva.

–¿La edad cuenta?

–Sí, como todo. Con el paso del tiempo nada está igual.

–¿El ejercicio físico?

–El ejercicio físico ofrece indudables beneficios, para la musculatura, para el corazón.... Pero no es la base de adelgazar. Tengo personas que me dicen que hacen mucho ejercicio y no adelgazan. Es preciso la fuerza de voluntad y no rodearse de tentaciones. Si vives en una isla desierta tienes la mitad de motivos para caer. La sociedad actual influye mucho.

–¿El ritmo de la pérdida de peso es un asunto muy importante?

–Cada organismo es diferente. Venimos con unas cartas dadas. No hay manera de repartir la baraja de otra forma. Depende de cada organismo, Así, una persona baja de diferente manera que otra. Es necesario aprender con las cartas de cada uno. No vale tampoco con comer bien, sino que la voluntad es fundamental.

–¿Después de adelgazar más de tres kilos, si se cae en la tentación, cómo afrontar la nueva situación?

–Es necesario entender que muchas veces no va todo como la seda. Si hacemos algo mal tenemos que perdonarnos porque no somos infalibles. La recaída es una parte del proceso. Tenemos que ser realistas.

–¿No siempre metabolizamos igual?

–Nuestro cuerpo humano tiene: cabeza, tronco y extremidades. El trabajo que hacemos sobre nuestro organismo no es igual. Hay personas que comiendo lo mismo una engorda y la otra no.

I FERIA
VEHÍCULOS OCASIÓN
GERENCIA, KM 0, USADOS

Más de 350 coches en stock

Julio
5,6y7

10 a 20h

Avda. Tolosa 182-184. Donostia



Volkswagen VASA

Audi

SEAT

LUGARITZ

SKODA MENABI

JUEGOS INFANTILES - MÚSICA - FOOD TRUCK ¡TE ESPERAMOS!