

## Pierda Peso Para Mejorar la Salud

Olvídese de la dieta de la toronja, el ayuno con jugo durante 48 horas y el vinagre de cidra de manzana. No hay una cura milagrosa, ni un talismán mágico. La única manera de perder peso y mantenerse así, es comer menos y moverse más.

De hecho, elimine de su léxico la palabra “dieta.” Una “dieta” implica que en algún momento dejará de seguirla. Por eso es que el 95 por ciento de las personas que hacen dieta vuelven a ganar todo el peso que perdieron. En vez de eso, trate de hacer cambios positivos y realistas en su estilo de vida, que sean perdurables.

¿Por qué se debe preocupar por el peso? Según el Director de Salud de Estados Unidos, la obesidad en los estadounidenses podría alcanzar muy pronto cifras de enfermedad y muerte prevenibles, iguales a las del tabaquismo. Hasta 300.000 muertes al año están relacionadas con el exceso de peso, comparado con cerca de 430.000 por el tabaquismo. El número de adultos obesos casi se ha duplicado desde 1980 y el porcentaje de adolescentes con sobrepeso casi se ha triplicado.

### Póngase en movimiento

Una excelente manera de mantenerse en forma es ingresar a un gimnasio o trabajar con un entrenador personal. Actualmente los gimnasios se preocupan por temas como el envejecimiento y las lesiones, y tienen en cuenta el deseo de tener una salud total, además de una buena forma. Ahora tienen como meta las clases de ejercicio preventivo, como el entrenamiento focalizado, que se concentra en los músculos abdominales y la espalda y desarrolla la flexibilidad. Las artes marciales y el yoga se han agregado a la mezcla de aeróbicos y levantamiento de pesas. Los gimnasios también ofrecen clases híbridas que combinan tonificación cardiopulmonar y estiramiento, o “cardio” y pesas.

Si no puede ir a un gimnasio tres veces a la semana, agregue más actividad física a su rutina diaria, camine en vez de usar el auto, un autobus o taxi—o en lugar de usar el carrito de golf. Disfrute de un paseo por el parque con los niños.

Según una encuesta, el 70 por ciento de los respondientes dijeron que las actividades al aire libre son más eficaces para reducir el estrés, que las actividades realizadas bajo techo. Setenta y cinco por ciento dijo que pasar tiempo al aire libre es una buena manera de cultivar las relaciones familiares.

Algunos expertos en acondicionamiento físico creen que caminar puede ser el “ejercicio perfecto.” Es seguro y más benévolo para las rodillas que correr. Caminar también reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrales, osteoporosis y diabetes.

En la revista *Time*, la Dra. JoAnn Manson, jefe de medicina preventiva del hospital Harvard’s Brigham and Women, dijo que el ejercicio regular es probablemente lo más cercano que se haya llegado a una “fórmula mágica” en la medicina moderna. Dijo que si todos en los Estados Unidos caminaran enérgicamente 30 minutos al día, la incidencia de muchas enfermedades crónicas se podría reducir entre un 30 por ciento y un 40 por ciento.

## No se olvide del agua

Cerca de 75 por ciento de los estadounidenses no toman suficiente agua—al menos ocho vasos al día. De hecho, el hambre es a menudo un signo de que necesitamos agua, la cual mejora la digestión y el metabolismo. También reduce el estreñimiento y el riesgo de cálculos renales y cáncer. Así que la próxima vez que sienta la urgencia de comerse un tentempié grasoso, tómese a cambio un vaso de agua.

## Haga que los niños participen

Un informe del Director de salud de Estados Unidos afirmaba que cerca del 13 por ciento de los niños adolescentes se consideran obesos o con sobrepeso. Por eso, convierta la preparación física en un asunto familiar e incluya a los niños.

Los niños de primaria pasan en promedio un mínimo de 60 minutos al día en una actividad física moderada. Los que están en la escuela intermedia deben pasar por lo menos 30 minutos. Así que, ¿Cómo le parece una caminata o un paseo en bicicleta con los niños después del trabajo? ¿O un juego de básquetbol o de béisbol? Si sus hijos pasan demasiado tiempo en frente de la televisión o de la computadora, ésta podría ser la oportunidad de disfrutar de un momento valioso con ellos y permanecer en forma.

He aquí lo que recomiendan los expertos para hacer que sus hijos se pongan en movimiento:

- Escoja zonas de juego al aire libre y bajo techo, donde se permita rodar, escalar, saltar y dar botes.
- Compre juguetes y regalos que sirvan para mejorar el estado físico.
- Haga énfasis en las actividades cotidianas divertidas, como montar en bicicleta, nadar, barrer hojas, caminar por el parque o elevar cometas.
- Use la actividad física, como un paseo familiar en bicicleta, como recompensa en vez de la comida.

## Recursos:

*Fast Food Nation: The Dark Side of the All-American Meal* por Eric Schlosser. Houghton Mifflin Company, 2001.

*The Take Control Diet: A Life Plan for Thinking People* por Dr. Ian K. Smith. Random House, 2001.

Por Rosalyn Kulick

© 2002-06 Achieve Solutions