

## Adelgazar lentamente no sería un buen consejo

Si usted quiere bajar de peso y mantenerse, un nuevo estudio sugirió que comience una dieta y un plan de ejercicios que lo ayuden a adelgazar rápidamente desde un principio.

Si bien algunos médicos y nutricionistas opinan que adelgazar rápido facilita la recuperación del peso, un equipo halló que no importa cuánto se adelgaza al principio de la dieta, debido a que en un año los kilos vuelven.

**"Es un mito la idea de que las personas que adelgazan de a poco adelgazan más", dijo la doctora Deborah Tate, psicóloga clínica que investiga la obesidad en The University of North Carolina, en Chapel Hill, que no participó en el estudio.**

Si la preocupación es el peso corporal en el largo plazo, "entonces hay que recomendar que las personas adelgacen una gran cantidad de kilos", opinó el doctor Jeroen Barte, investigador del Instituto Nacional de Salud Pública y Medio Ambiente, en Holanda, y autor principal del estudio.

Su equipo presentó los resultados en el Congreso Internacional de Obesidad, en Estocolmo, Suecia. La revista Obesity Reviews publicó el estudio en marzo.

Los autores revisaron datos de 12 ensayos sobre casi 1.000 personas con sobrepeso y obesidad. En todos los estudios, los participantes realizaron un programa intensivo de adelgazamiento con ejercicio y orientación nutricional. El programa duró entre 10 semanas y 1 año y medio.

El equipo controló el peso al inicio y al final de cada ciclo y un año después de haberlo finalizado. El equipo comparó qué cantidad de peso inicial no habían recuperado los participantes que habían logrado adelgazar entre el 5 y el 10% de su peso corporal y más del 10%.

En promedio, los pacientes comenzaron el programa con 94,8 kilos y adelgazaron unos 9 kilos con el programa. Al año, sin importar cuánto habían adelgazado al principio, recuperaron la mitad del peso perdido.

**Es decir, los que más habían adelgazado terminaron con los mejores resultados en el largo plazo.**

El hallazgo se suma a un creciente cuerpo de estudios que demuestran que adelgazar lento y sostenidamente no sería lo mejor, opinó Tate. "Quizás deberíamos promover un mejor adelgazamiento inicial", sugirió.

Eso no quiere decir que las personas deben adelgazar demasiado y a cualquier precio. La recomendación sigue siendo 0,5 o 1 kilo por semana, confirmó la investigadora.

Los autores sostuvieron que los próximos estudios deberían seguir a los pacientes durante más de un año para comprender verdaderamente el efecto de ese adelgazamiento inicial.

FUENTE: Obesity Reviews, 2010.