

RESULTADOS DE UNA ENCUESTA

## El sábado, el día más complicado para seguir una dieta

Comer fuera de casa o en restaurantes, realizar actividades que modifiquen la rutina de alimentación, estar con amigos y relajarse son algunos de los elementos que se conjugan para que una persona pueda caer en "atracones" y complique su dieta.

Cuando se sigue una dieta, el fin de semana, las vacaciones o las fiestas --por mencionar tres momentos en los cuales las "barreras" se levantan un poco para dar paso a algunos "permitidos"-- constituyen un gran desafío: el de no modificar la rutina que, con esfuerzo y dedicación, se sigue durante la semana, o bien en caso que haya habido un momento de debilidad, recomenzar nuevamente con voluntad.

En cuanto el descanso semanal, para muchos los viernes por la noche el fin de semana todavía no empezó.

Otros optan por quedarse a descansar y algunos comen algo en sus casas para luego salir a divertirse.

Las salidas con amigos es un desafío clave para los fines de semana.

Pero, el problema se presenta el sábado.

Desde el desayuno --que, en algunas ocasiones, es el único distendido, relajado y con tiempo de los siete días--,

hasta la noche, pasando por la tarde, si se realizan deportes o actividades sociales, el riesgo de dejar la dieta está latente.

Investigadores de la Universidad Washington de San Luis, Missouri, Estados Unidos, se propusieron establecer por qué el sábado es el día más complicado para los que intentan bajar de peso.

Con ese objetivo, el equipo liderado por la doctora

Susan Racette convocó a 48 hombres y mujeres, quienes fueron seguidos y controlados durante un año.

Al cabo del trabajo se halló que durante los fines de semana y, especialmente, los sábados --cuando, por lo general, comían en restaurantes con amigos--, los participantes cometían excesos que representaban, aproximadamente, 200 calorías más por comida y un kilo más en la balanza de los lunes.

La actividad física, por su parte, no registró variaciones significativas entre los días de semana y los de descanso.

Si se extrapolan los cambios a un año, estamos hablando de un incremento de alrededor de cuatro kilos.

En este sentido, las indulgencias del fin de semana ayudan a explicar por qué muchas personas a dieta pierden menos peso que lo esperado.

Es que un pequeño exceso se convierte en uno grande y eso, para quiénes necesitan perder kilos o mantenerse, es muy importante, se explicó.

### Volver al ritmo

Si bien es prácticamente imposible que una persona lleve adelante una dieta sin tener ningún "atacón", exceso o

"recreo", la clave está en volver al ritmo de la dieta lo más rápido posible.

Esto es importante porque si el período de sobrealimentación se extiende más de lo deseado o recomendable, luego resulta complicado lograr descensos de peso como los que se venían obteniendo.

Asimismo, crece la posibilidad de recaer en los fines de semana "libres".

Ese círculo vicioso de "restricción y exceso" es, según los especialistas, un engaño peligroso que puede combatirse con un simple secreto: disfrutar de la comida todos los días, aprendiendo a relajarse y encontrando el sabor y lo rico de cada plato. (ProSalud).

### Algunos consejos

\* Si va a un restaurante, procure hacerlo al mediodía, pues al tratarse de la comida más importante del día se puede ser más flexible en cuanto a la ingesta de calorías.

- \* En caso que desee comer postre, compártalo.
- \* Procure evitar la manteca y el pan.
- \* Si tiene que ir a cumpleaños, a una fiesta o al supermercado, pero sabe que no desea abandonar la dieta, coma una sopa o una fruta antes para evitar la sensación de hambre.

## Opinión

### Razones

La capacidad para volver a la dieta es algo que no se puede generalizar.

Depende de la voluntad de cada persona, sobre todo teniendo en cuenta que no hay un impedimento metabólico ni fisiológico para abusar de la ingesta durante un tiempo y luego dejar de hacerlo.

El hecho de comer excesivamente durante un tiempo y luego encontrar dificultades para volver al ritmo normal, puede tener que ver con razones sociales, anímicas o afectivas de cada persona

**Daniel De Girolami/Presidente de la Sociedad Argentina de Nutrición (SAN)**

### Testimonio

#### El secreto

Por lo general, durante la semana yo me mantengo bárbaro.

Al mediodía como en el trabajo algo de lo que me llevo de casa o bien alguna cosita que me compro, pero siempre diet.

A la noche, lo mismo, por lo general, llego cansada y no salgo; entonces, son todos platos caseros.

Lo complicado son los fines de semana, porque siempre salgo y, por lo general, almuerzo y ceno fuera de mi casa, con amigas o en restaurantes.

En consecuencia, siempre hay un pan de más, un postre hipercalórico que no debería haber estado o alguna hamburguesa a deshora, producto de alguna actividad que se extendió más de lo planeado.

Pese a todo, trato de pesarme los lunes, porque para mí el secreto está en no caerse.

Podés haber comido de más dos días pero eso no tiene que significar el fin del esfuerzo que se pone en juego en una dieta. **Guadalupe, 26 años.**