

09 de septiembre de 2009

Evaluando la pérdida de peso: Por qué el Plan Curves sí funciona

Una de las rodillas de Celeste LaBonte dejó de funcionar un día mientras estaba en casa. Su ortopedista le dijo a su madre en Blackstone, Massachusetts, que el daño en la rodilla era causado por su exceso de peso.

Celeste se dio cuenta que, con 294 libras, tenía que usar una extensión de cinturón en los aviones y que tenía dificultades para subir escaleras. Pero no fue hasta que supo del reconocimiento profesional que se le haría a su esposo, y que imaginó lo embarazoso que sería la ceremonia, que decidió dar un gran cambio.

Celeste no está sola. Con retos para su cuerpo, como el metabolismo lento, el estrés, la maternidad y un fácil acceso a alimentos no nutritivos, no es difícil imaginar por qué tantas mujeres luchan con su peso.

El peso puede afectar la salud. Según el Centro para el Control de Enfermedades, el sobrepeso aumenta el riesgo de padecer múltiples problemas, entre los cuales se encuentran:

- La enfermedad coronaria
- La diabetes Tipo 2
- El cáncer (endometrial, de mama, y de colon)
- La hipertensión
- Los accidentes cardiovasculares (ACV)
- La enfermedad hepática y biliar
- La apnea del sueño y los problemas respiratorios
- La osteoartritis
- Los problemas ginecológicos (menstruación anormal, infertilidad)



La búsqueda de una solución

Se gastan millones de dólares al año en programas de adelgazamiento, aunque un 95 por ciento de quienes hacen dieta no pueden mantener la pérdida de peso. A menudo hay una pérdida inicial de peso, pero luego muchas personas llegan a un máximo y dejan de perder peso. Otro problema con muchas dietas es que las personas no pueden mantener la dieta a largo plazo.

Pero muchos de estos programas se basan en una premisa equivocada: Si simplemente come menos y se mueve más, entonces será más delgada. Se trata de mucho más que eso.

Asuntos de metabolismo

Cuando se limitan las calorías, el metabolismo se desacelera. Cuando esto sucede, se llega a un máximo y las libras dejan de bajar. Para pasar de ese máximo, la mayoría de las dietas exigen reducir más las calorías. Esto desacelera el metabolismo aún más, lo cual exige una dieta baja en calorías de por vida para mantener el peso deseado.

Celeste se inscribió en Curves, una franquicia de acondicionamiento físico diseñada para mujeres. Se inscribió en el plan gratuito de control de peso, el cual considera los cambios en el metabolismo. Ha perdido más de 60 libras hasta ahora. "El Plan Curves ha cambiado mi forma de pensar en la comida", dijo Celeste. "Me ayudó a poner en marcha mi pérdida de peso, y he seguido los conceptos básicos del plan desde entonces". También se dio cuenta de que el programa, combinado con 30 minutos de ejercicio tres veces por semana, mejoró su colesterol, presión sanguínea, reflujo ácido y dolor de rodilla.

La clave real de la pérdida de peso

"El secreto no es fuerza de voluntad ni autodisciplina" señala Nadia Rodman, antigua dietista de Curves, "sino más bien una buena comprensión de cómo podemos cambiar nuestro comportamiento, o más específicamente, nuestros hábitos".

Rodman considera que la mujer puede hacerse cargo de su salud y combatir los efectos del envejecimiento y de las enfermedades. "Se trata de acondicionamiento físico, salud y una vía para alejar enfermedades", señala. "Se trata de pérdida de peso y ganancia de fortaleza. En una comunidad de apoyo y ánimo, puede alcanzar sus metas".

Celeste tiene una nueva visión de sí misma. "Estaría siempre viendo alrededor, y preguntándome, '¿soy la más gorda de este lugar?' Esto ha cambiado la forma en que me veo a mi misma. Siempre he sido feliz, pero ahora se trata de divertirme, no de ser yo el centro de las risas".

Seleccionar un plan

De acuerdo con la Red de Información sobre el Control de Peso, los programas de pérdida de peso seguros y efectivos deben incluir:

- Planes de alimentación saludable que reduzcan las calorías pero no prohíban comidas específicas o grupos alimenticios.
- Recomendaciones para aumentar la actividad física de intensidad moderada.
- Recomendaciones sobre hábitos saludables que también consideren sus necesidades, como versiones más bajas en grasa de sus alimentos favoritos.
- Pérdida de peso lenta pero continua. Dependiendo de su peso inicial, los expertos recomiendan perder peso a un ritmo de ½ a 2 libras por semana. La pérdida de peso puede ser más rápida al comienzo del programa.
- Un plan para mantenerse en el nuevo peso.

Planificar la solución

Del libro "Plan de acondicionamiento físico y de control de peso Curves":

Establecerse metas es obligatorio. Sus metas deben ser específicas, excitantes y alcanzables, y debe ponerlas por escrito. Comience haciéndose estas preguntas:

- ¿Qué fortalezas personales le ayudarán a tener éxito?
- ¿Cuáles son sus factores desencadenantes para hacer elecciones alimenticias erróneas?
- ¿Cómo puede manejar esos factores con más eficacia?
- ¿A qué hora del día hará una caminata de 30 minutos?
- ¿Cuáles son sus mayores miedos sobre el inicio de un nuevo plan?
- ¿Cómo puede enfrentar esos miedos en forma proactiva?

Cómo funciona un plan

El Plan de Control de Peso Curves es un ciclo compuesto de tres fases.

- Las Fases 1 y 2 son fases de pérdida de peso que utiliza durante 30 días, en combinación.
- La Fase 3 corresponde a dos a cuatro semanas de recuperación metabólica.

Las investigaciones han demostrado que al seguir un programa de entrenamiento de fuerza, como el que ofrece Curves, y al ingerir una dieta más alta en proteínas, el metabolismo no se desacelera significativamente. Algunas veces, en realidad se acelera, lo cual facilita la quema de grasas y el mantenimiento de la pérdida de peso en forma permanente.

Para más información sobre las clases gratuitas de control de peso, disponibles a miembros y no miembros, visite su centro Curves local o [curves.com](https://www.curves.com).