

HOJA DE EXPERTO 1. DIETAS Y SET POINT



Too much candy?

Lectura

Al estudiar las causas del inicio de las dietas restrictivas y de los trastornos de alimentación, se observa con frecuencia que una de ellas radica en un “turbulento pasado de gordita o gordito”.

Numerosos adolescentes afirman que se sienten muy mal porque se consideran con sobrepeso y fuera de los cánones que marca la moda. Esto no debe extrañarnos, puesto que la presión de los medios de comunicación no sólo “obliga” a ser delgado, sino que a veces provoca que las personas orondas lleven una *carga* más pesada que los kilos.

En efecto, el mensaje de que los gorditos y gorditas son algo descuidados ha empezado a calar en la sociedad. Máxime cuando la publicidad insiste en lo fácil que resulta perder peso: se trata tan sólo de fuerza de voluntad. Si uno quiere ser delgado basta con seguir alguna de las innumerables dietas conocidas o sustituir la comida por

ciertos productos milagrosos que se pregonan en los anuncios.

Las cosas, sin embargo, no son tan sencillas como nos quieren dar a entender. De acuerdo con la **teoría del set point** (punto fijo biológico), modificar nuestro peso es una tarea más bien difícil. Según parece, el cuerpo humano tiene un punto fijo metabólico que le permite adaptarse tanto al exceso como a la insuficiencia de comida. El punto fijo es una referencia respecto a la cual el organismo intenta mantener constante su peso; de hecho, en los adultos que no controlan de forma consciente su tamaño corporal, el peso suele permanecer bastante estable a lo largo del tiempo.

Si se gana peso al comer un exceso de calorías, el **metabolismo** se acelera para compensar este superávit. Después de un período en el que se haya ganado peso, resulta relativamente fácil volver al set point inicial. Por el contrario, el intento de disminuir peso, mediante régimen o ejercicio, por ejemplo, posee un efecto contraproducente. En este caso, el metabolismo tiende a disminuir conforme menor es la cantidad de comida que se toma (o mayor es el ejercicio físico que se realiza). En otras palabras: el cuerpo quema calorías a un ritmo más lento, lo cual conduce a un retraso en la pérdida de peso o, incluso, a un estancamiento. Esto se debe a que el cuerpo está tratando de mantener su peso, su punto fijo, estable.