

**Cuesta lo mismo subir que bajar de peso**

Carolina Wittwer: Esta conocida nutricionista asegura que aprender a comer implica también aprender a salirse de la dieta que se debe llevar en forma permanente, porque estar a dieta es establecer un estilo de comer de por vida. Aclara que los masajes no eliminan grasa, sólo la movilizan.

Es súper crítica de la moda que impera en cuestiones de salud y sobre todo, sobrepeso. Con su modo sincero, 'metralleta' y extrovertido, no se detiene frente a las miles de ofertas que bombardean a los chilenos prometiendo salidas milagrosas a esos kilos de más.

La nutricionista Carolina Wittwer lo expone así: "No falta el que te dice que está tomando chía, pero no sabe para qué. Y tampoco sabe si esa semilla vale más la pena que la linaza, que es otra semilla, pero que vale 10 veces menos".

Así, declara, convencida, que los chilenos recibimos mucha información sobre obesidad, pero nula educación real. O sea, se está informado del problema, pero con tan mala información, que vivimos rodeados de mitos y errores.

A esto suma que los expertos en el tema tienen diferencias de opinión y por lo tanto, lo que dice un nutricionista o un nutriólogo, puede ser contrario a lo que sostiene otro profesional del área. "Con esto, agárrese quien pueda. Todos los años aparece una dieta nueva, que la dieta de la luna, que el vinagre de manzana, que el jugo noni y la gente las sigue confundida".

Vamos a lo que todos quieren. ¿Se puede lograr algún resultado en la baja de peso sin hacer un sacrificio?

"Sí, sin duda. La gente cree que le cuesta mucho bajar de peso y poco subirlo y ese es el primer error. Cuesta lo mismo subir que bajar de peso, el tema es que en uno no se tiene conciencia de ello. Inconscientemente hacemos una pega sólida, todos los días de la vida, por subir de peso".

Bueno, pero en uno es placer y en otro, la dieta, es privación.

"Es efectivo, pero lo que pasa es que cuando entramos en una dieta tenemos que tomar conciencia de todo, tenemos que empezar a pensar en las porciones que comemos, lo que comemos, y lo vemos como un sacrificio. Y estar en sacrificio se ve como pega, pero para subir de peso también implica dedicarse, lento, pero seguro a hacerlo".

Hace algunos años cuando se hablaba de sobrepeso se hablaba de calorías y hoy cuando se habla de esto, se habla de las hormonas. Que la insulina, que la tiroide, que la hormona del sueño.

“Creo que esa es la salida más fácil para abordar el problema, como también lo es operarse y sacarse el estómago. Se busca un culpable y en vez de decir soy yo y mis actitudes, el culpable pasa a ser algún elemento ajeno a la voluntad como las hormonas.

“Sólo el 2% de las personas tiene un real problema de hormonas, todo el resto es que porque subió de peso y después empezó a tener problemas con las hormonas, pero eso es otro tema. Se llegó a la gordura por una desestabilización constante entre lo que se comía y se gastaba y no por tener resistencia a la insulina, eso es posterior. Es fácil echarle la culpa a la hormona porque eso me justifica y me saca la culpa”.

Ahondemos en el tema de la resistencia a la insulina. ¿El Grafornil es la pastilla mágica?

“Bueno, como en su momento lo fue el Eutirox (para la tiroide). No conozco ningún país en el mundo que use más Eutirox que nosotros. Volvemos a lo mismo, ¿qué fue primero? Para mí lo es que por años se trabajó parejito y constante por engordar y con eso, el tejido adiposo convertido en órgano empieza a eliminar una proteína llamada resistina que trabaja en contra de la insulina. Con eso, el cuerpo se pone a guardar todo porque piensa que vienen los tiempos de las vacas flacas.

“O sea, la gordura tiene un hijo que se llama resistencia a la insulina y no a la inversa. Y entre más gordura, más resistina, y con ello más grasa y así, el problema se perpetúa”.

Así las cosas, ¿cuáles son los errores más comunes que están cometiendo los chilenos y que los tienen gordos?

“Creo que el más grande y horroroso es la famosa once-comida. Creo que el 70% de los gordos se lo están debiendo a esto; al hecho de cómo ya nadie cocina porque están todos trabajando, la familia renunció al plato de comida preparado como un guiso. Se piensa que el charquicán engorda más que comer pan acompañamiento donde, además de ser pan blanco, hay paté, manjar y mantequilla.

“No es un tema de tener que cocinar dos veces en el día, sino que de cocinar una vez para el almuerzo y la comida, qué tanto”.

¿Y cuáles son los errores a la hora de hacer dietas?

“Uyyyy, muchos. El primero es seguir cualquier ‘prescripción’ de dieta porque a la amiga le hizo bien y resulta que el cuerpo, la situación social, y la ocupación del otro no es el mismo que uno. Somos los copiones de dietas extranjeras como si en Chile no se pudiera hacer nada bueno. Mientras más raro el apellido del autor, mejor.

“El segundo es recurrir a un doctor Chapatín que te dé pastillas y de esos sobran. Tercero, que pensar que la dieta es una situación momentánea, cuando la dieta es la forma y hábito permanente que se debe llevar en la vida. Hay que aprender a comer, hay que ser una persona sabia sobre la forma cómo se debe comer. Aprender a comer, implica también aprender a salirse de esa dieta; poder ir a un matrimonio y no dar lástima porque no se puede comer nada.

“Lo otro es andar premiándose con la comida. Cuestionarse si uno come por gula, capricho, hambre o porque es un momento de celebrar. Si una persona se quiere dar un gusto, lo correcto es comer algo rico y sano y no comprarse un helado picante hay que comer cosas de calidad”.

Está de moda y súper extendido el comer varias veces en el día. ¿Con límites, supongo?

“Comer varias en el día es para no sobrecargar el estómago con dos comidas patache. Se debe comer varias veces en el día, es comer cosas de calidad, no golosinas, papas fritas, chatarra.

“Hoy está en discusión qué es lo sano: pero yo no me compro eso de que es sólo lechuga con atún; los carbohidratos son necesarios y las poblaciones más delgadas en el mundo demuestra que se puede serlo comiendo, por ejemplo, arroz como los chinos”.

Todos están sacando los carbohidratos.

“Sí, porque todos en los medios salen hablando de la dieta Dukan, de sacar los carbohidratos y eso es una tontera. Ese es un gran error, somos omnívoros y tenemos que comer de todo un poco, no hay que separar proteínas de carbohidratos, el tema es que las cantidades sean pequeñas. Los carbohidratos permiten, precisamente, manejar el tema de la insulina. Al final todo eso genera compulsivos adictos al azúcar”.

Carolina Wittwer afirma, a estas alturas, que es un hecho que estar gordo se lo debemos en un 80% a lo que se come y sólo un 20% al ejercicio.

Esta es la época que más quemadores de grasa se venden en las farmacias...

"Sin duda, ahora que quemen grasa, no creo (se ríe con ganas). Esos productos no queman grasa, lo que hacen es mantener el pie en el acelerador, aceleran el metabolismo y eso, en forma, permanente no le hace bien a la cuchara (corazón). Por suerte que en Chile los quemadores de grasa no pueden tener efedrina, aunque el doctor Chapatín te la pueda dar".

Aclaremos productos versus resultados. ¿Jugo de pomelo sirve? ¿El té verde?

"El pomelo de nada y el té verde tampoco, sólo te hace ir al baño, pero es un hecho que grasa por la orina no se bota. La grasa se elimina sólo quemándola y eso se ve en la transpiración por combustión".

Veamos entonces los masajes reductivos.

"Los drenajes linfáticos son buenos para la gente que retiene líquidos, y se baja de peso por pérdida de agua, pero no grasa. Los reductivos tampoco eliminan grasa, sólo la modelan. Es como esas terapias de yeso, que sólo mueven la grasa de la cintura a las caderas u otra parte. "En la naturaleza nada es mágico".

Emol Por María José Errázuriz L.
Ju. 14 de febrero de 2013, 08:27