

PERDER PESO SIN PERDER SALUD MENTAL





- 01 **Introducción**
- 02 **¿Aceptar o cambiar?**
- 03 **La fuerza de voluntad**
- 04 **La #nodieta para adelgazar**
- 05 **Perder peso con ciencia**
- 06 **Conclusiones**

A bouquet of dried red flowers, possibly poppies, is arranged in a green, textured vase. The flowers are in various stages of drying, with some showing vibrant red and others appearing more brown and shriveled. The background is a solid light blue.

MÓDULO 2

¿Aceptarse o cambiar?

Gordofobia, bodypositive y autoaceptación radical.

¡**Gordofobia**: Discriminación y violencia basadas en un juicio moral que sufren las personas con sobrepeso

Body positive: empoderar a personas gordas, a la vez que desafiar y cuestionar las maneras en que la sociedad presenta y observa el cuerpo humano. El movimiento defiende la aceptación de todos los cuerpos independientemente de su grado de discapacidad, tamaño, género, raza, o aspecto.

Críticas:

- Incentivar conductas poco saludables
- Positivismo tóxico
- Sexualización de los cuerpos grandes





Bodyneutrality

Hablar de body neutrality o «neutralidad corporal» es referirse a una **corriente que acepta los cuerpos reales y no los ideales**. La esencia es asumir la imagen tal y como es, sin la obligación de amarla por completo. No camina de la mano con el body positive, ya que considera tóxico forzarse a querer el cuerpo

**Tienes derecho a cambiar lo que no te gusta,
pero nunca deberías perderte el respeto**



MÓDULO 3

La fuerza de voluntad



El 81% de los españoles fracasa al hacer una dieta

Estas son algunas de las conclusiones de una encuesta realizada por la **Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO)**, que ha sido presentada hoy y que se ha realizado sobre una muestra de 2.944 personas.

El principal **motivo de ese fracaso**, según el **vicepresidente de SEEDO, Albert Goday**, es que la obesidad es una enfermedad crónica que conlleva un cambio en los hábitos de vida que hay que mantener en el tiempo, una cuestión difícil porque cuando el peso se estabiliza tras una dieta saludable y ejercicio, la motivación baja.



La teoría de la deplección del ego

· La **teoría de la deplección del ego**, propuesta por Roy Baumeister en 1998, sostiene que la fuerza de voluntad funciona como un músculo:

Cuanto más la usamos, más se agota y tenemos menos fuerza de voluntad para decisiones posteriores

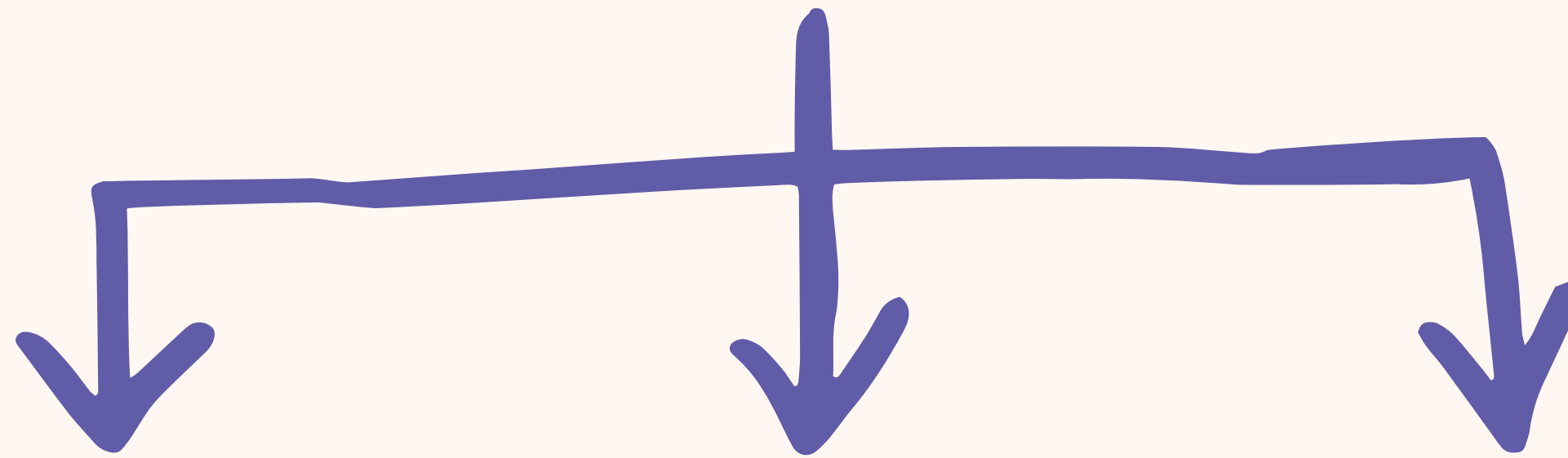
Si agotas la voluntad, game over

A bouquet of dried red flowers and green leaves is shown against a light blue background. The flowers are in various stages of drying, with some showing vibrant red and others appearing more brown and shriveled. The green leaves are large and have a prominent vein pattern. The bouquet is arranged in a way that the flowers and leaves are spread out, creating a dynamic composition.

MÓDULO 4.1

Inmediatez vs. Cambio de hábitos

Inmediatez



Sacrificio puntual

El encuadre es el de aplicar mucha tensión durante un tiempo limitado para conseguir el objetivo.

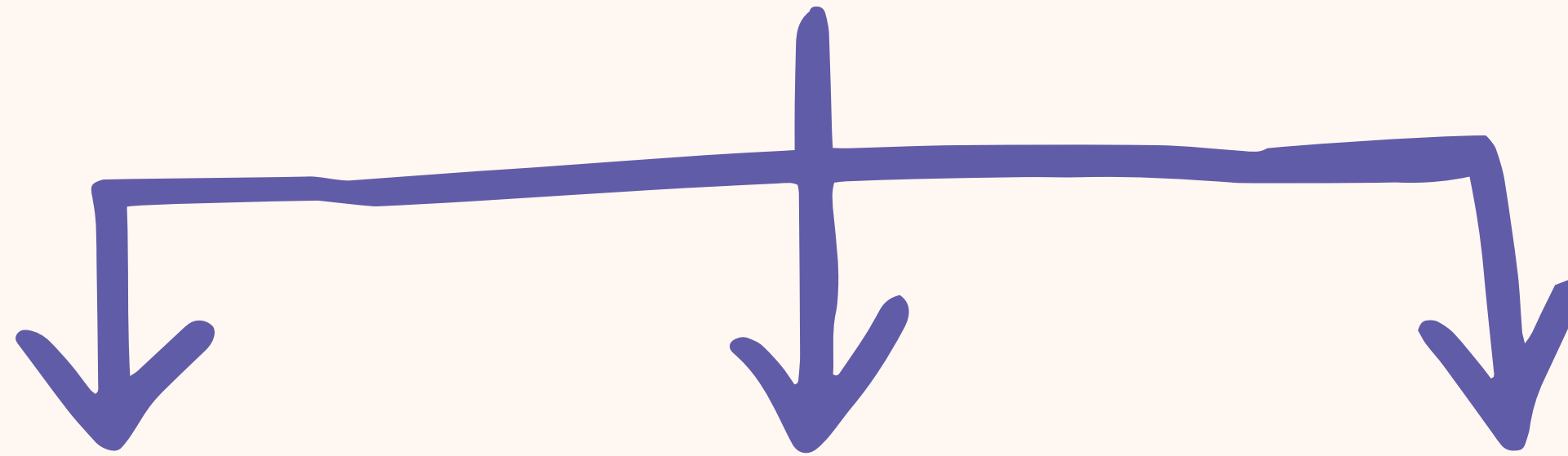
Restricción

La mayoría de dietas se fundamentan en la restricción calórica severa para lograr el objetivo.

Corto plazista

Se suelen poner objetivos temporales de pocos meses.

Cambio de hábitos



Lifetime

El objetivo es desarrollar una forma de comer que pueda quedarse con nosotros para siempre.

Flexibilidad

Vamos a poder integrar la responsabilidad y el placer.

Largo plazo

Los resultados no llegan en corto espacio de tiempo. Nos olvidamos un poco de los resultados.

#Lanodieta





01

Cambios progresivos y secuenciales.

Organización por retos. Requiere compromiso y seguimiento.

03

Modelo consciente que no disocia. Activamente vamos a tomar decisiones escuchando a nuestro propio cuerpo. Romper la rigidez.

02

Aprender a disfrutar comiendo de otra manera.

Buscar recetas alternativas que nos permiten seguir experimentando placer a la vez que cuidar nuestra salud.

04

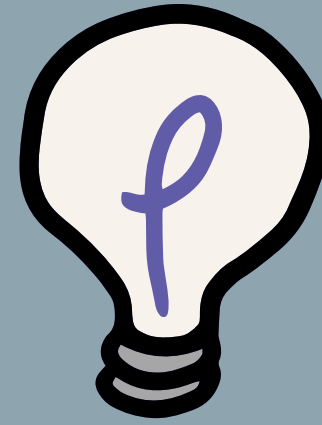
Los pesajes y las mediciones son opciones. Esto varía en función de la personalidad de la persona implicada.

El objetivo es **AUTOMATIZAR**



MÓDULO 4.2

La flexibilidad es la clave



**Un proceso de pérdida de peso implica esfuerzo, la
cuestión es no agotarse.**

DIETA CLÁSICA

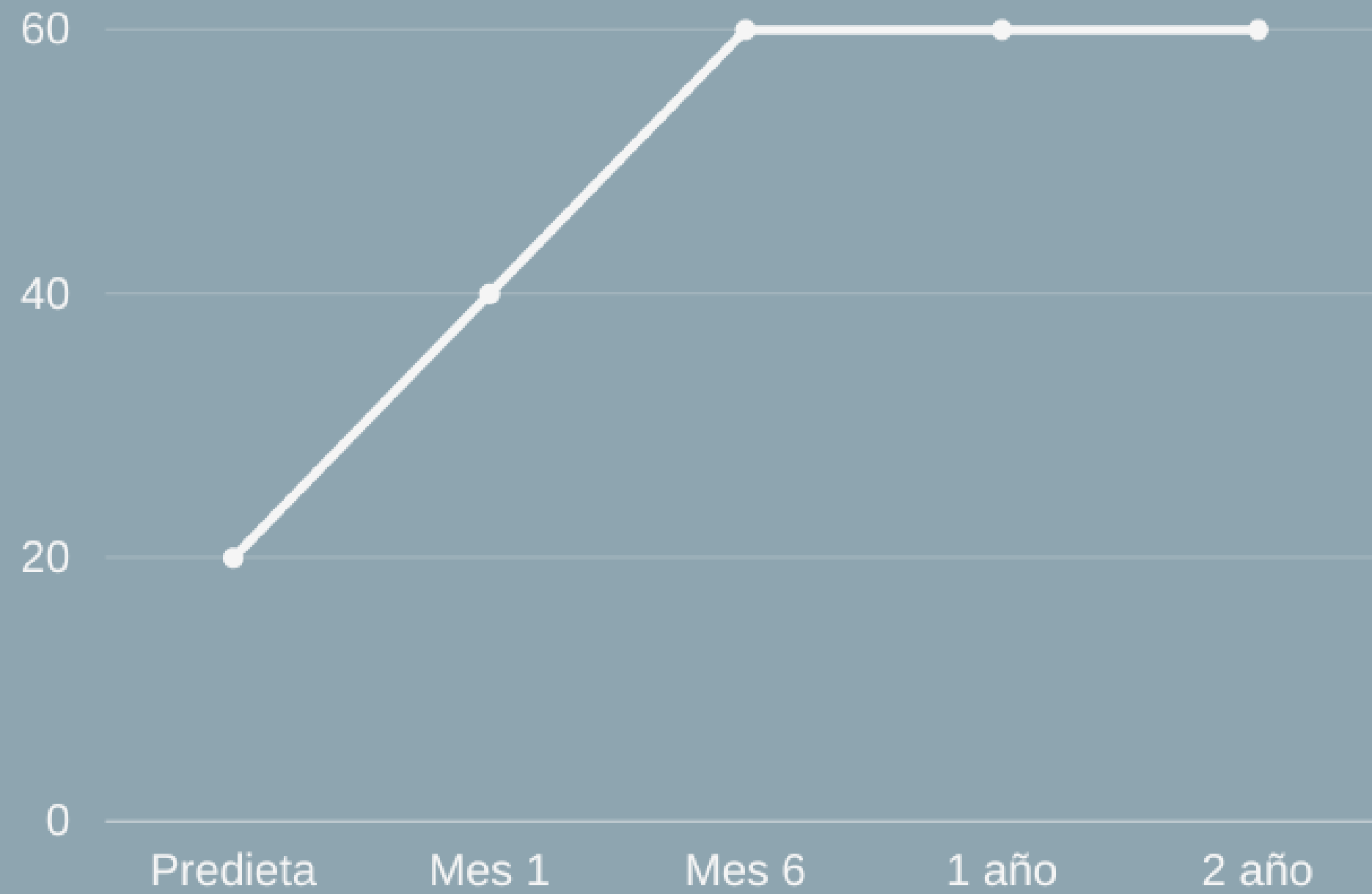
NIVEL DE EJECUCIÓN



TIEMPO

NO DIETA

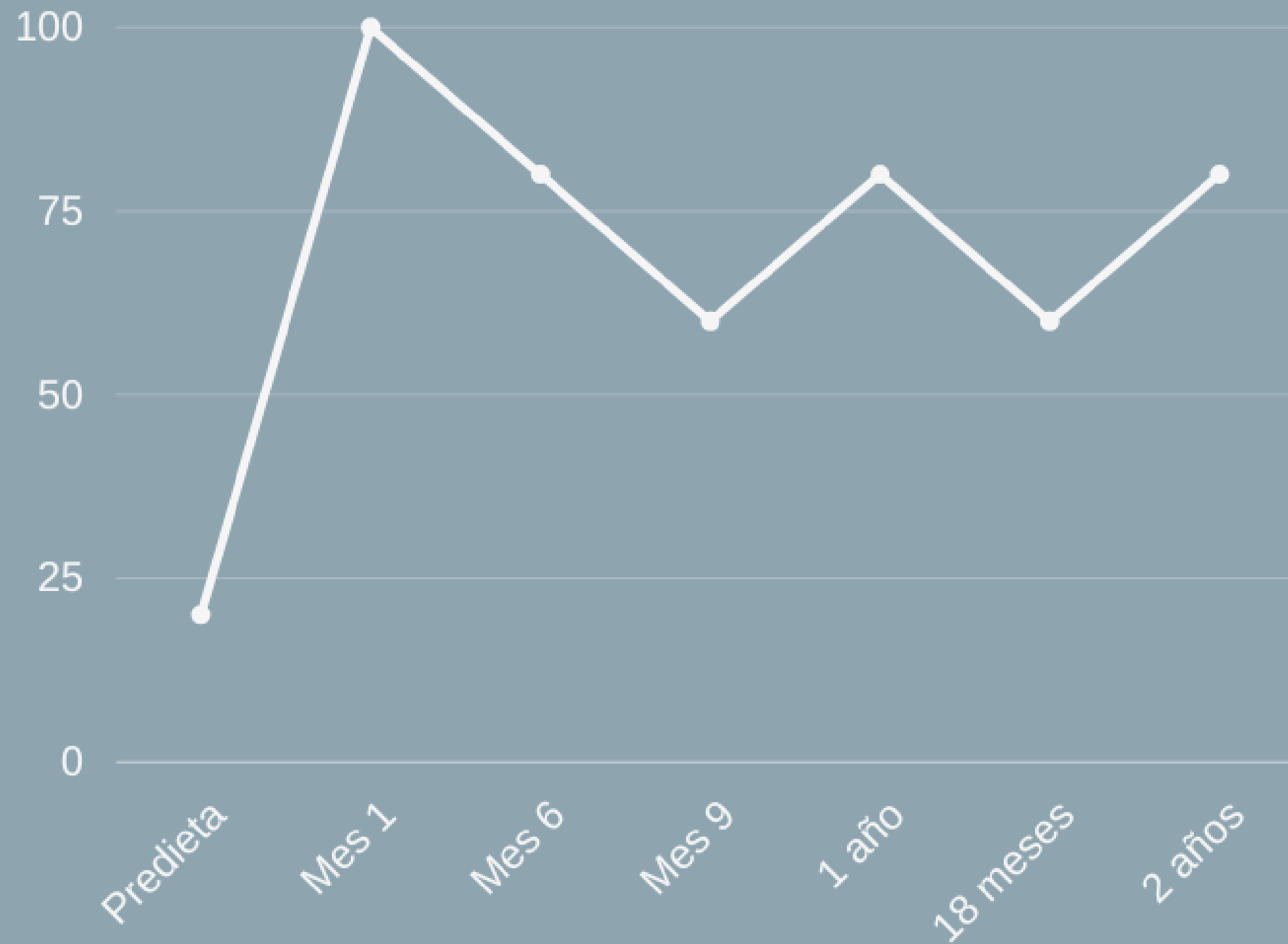
NIVEL DE EJECUCIÓN



TIEMPO

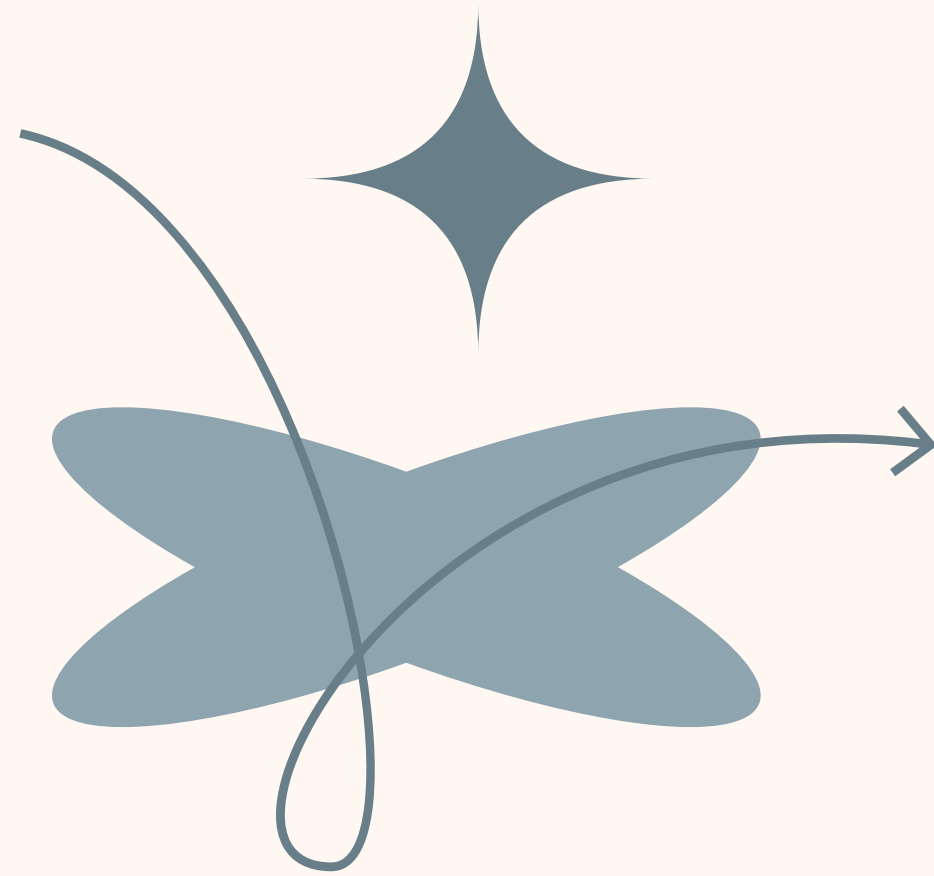
REALIDAD

NIVEL DE EJECUCIÓN



TIEMPO

LOS RIESGOS DE NO FLEXIBILIZAR



1

Problemas de alimentación.

2

Incompatibilidad con la vida.

3

Desajuste de las hormonas grelina y leptina.

4

Aumento del cortisol.

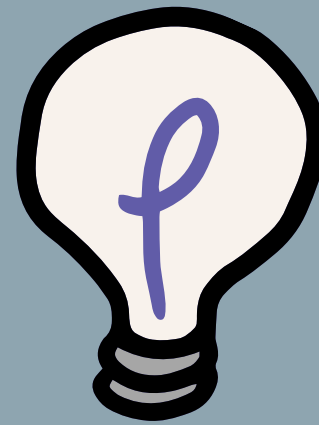
5

Efecto rebote.

A bouquet of red and pink flowers, possibly lilies, is arranged in a green, textured vase. The flowers have long, slender petals and some are in various stages of bloom. The background is a solid light blue. The text 'MÓDULO 4.3' is centered over the middle of the image in a white box.

MÓDULO 4.3

Parar para ir más rápido



**No siempre vamos a poder ir hacia delante. A veces,
pasar por boxes también implica avanzar.**

Diet break

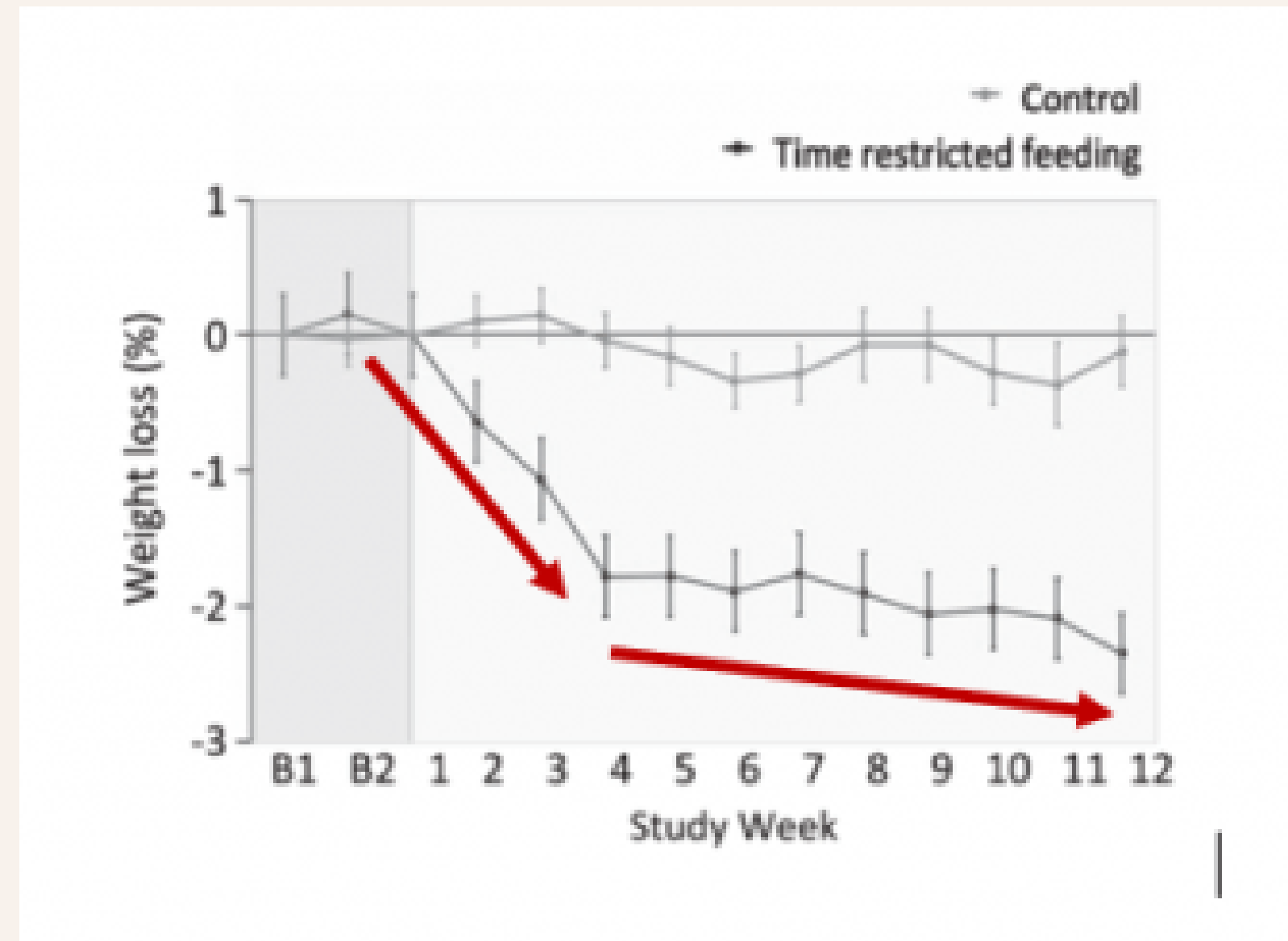
En 2003, un estudio buscó comprender las **razones principales del fracaso de las dietas**. Notaron que muchos abandonaban al llegar al sexto mes debido al conocido efecto rebote. Para acelerar el proceso, sugirieron a algunos participantes dejar la dieta prematuramente con el objetivo de analizar las consecuencias de este abandono temporal. Se les pidió retomar la dieta posteriormente para evaluar posibles dificultades.



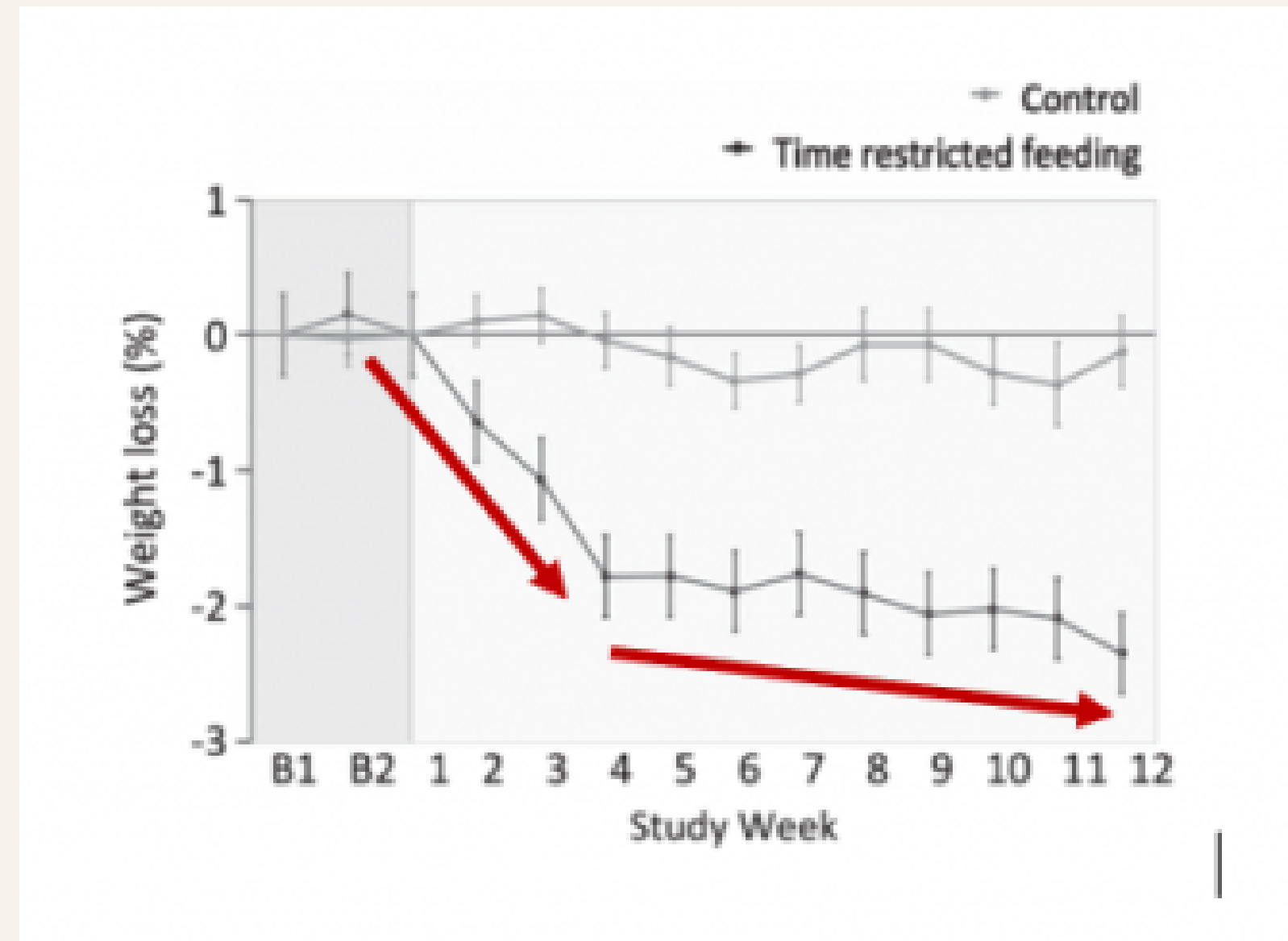
Contrariamente a lo esperado, el estudio **no tuvo éxito**. A largo plazo, aquellos que **tomaban pausas en su dieta no mostraban diferencias significativas en pérdida de peso** en comparación con quienes seguían la dieta de manera continua.

Los investigadores concluyeron lo siguiente: "Este estudio no fue exitoso en cuanto al desarrollo de un método experimental para producir recaídas en la pérdida de peso. Sin embargo, el descubrimiento de que **prescribir descansos no tiene efectos adversos** podría tener una aplicación clínica

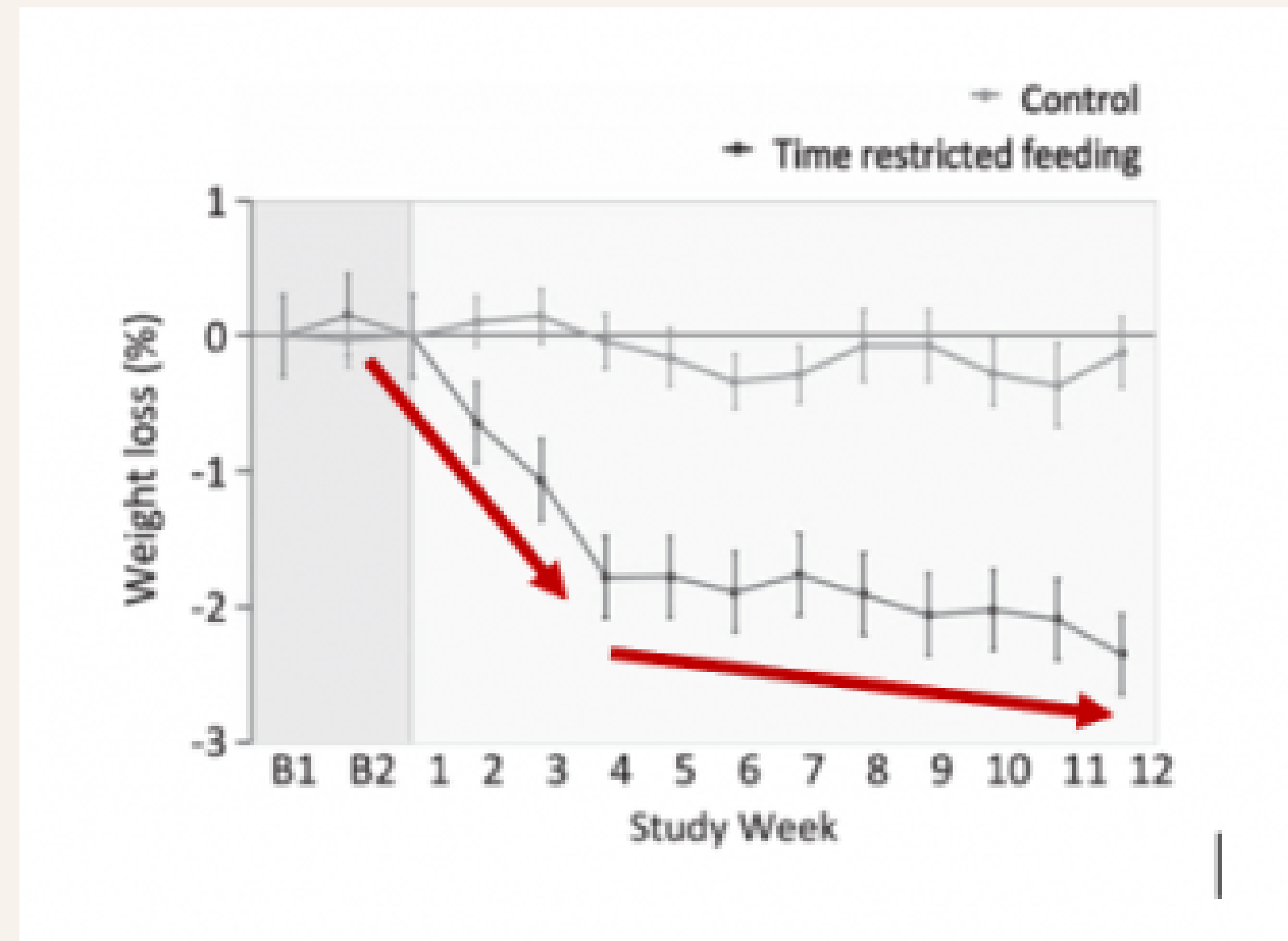




Uno de los estudios más completos en este sentido es el **MATADOR**. Minimising Adaptive Thermogenesis And Deactivating Obesity Rebound". Es decir, el objetivo era utilizar descansos frecuentes para minimizar las adaptaciones metabólicas que frustran muchas dietas y generan el famoso efecto rebote.



El **grupo de control** sostuvo un déficit calórico del 33% de manera ininterrumpida durante 16 semanas. Por otro lado, el **grupo de intervención** combinó dos semanas con ese mismo déficit del 33% con periodos de dos semanas en las que volvían a su ingesta calórica habitual.



El grupo que incluyó periodos de descanso logró perder un 50% más de peso en comparación con el grupo que mantuvo una restricción calórica continua. Además, seis meses después de finalizar el estudio, se observó que **el grupo con restricción constante recuperó el 70% del peso** que había perdido, mientras que **el grupo que tomó descansos solo recuperó el 30% de su peso perdido.**



MÓDULO 4.4

TIPs Fundamentales

TIPS

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 1 | Flexibilidad y control discriminativo |
| 2 | Ritmo de ingestas regulares y rutina. |
| 3 | Programar en vez de improvisar |
| 4 | Compras conscientes. |
| 5 | Aceptar los cambios y derrotas. |

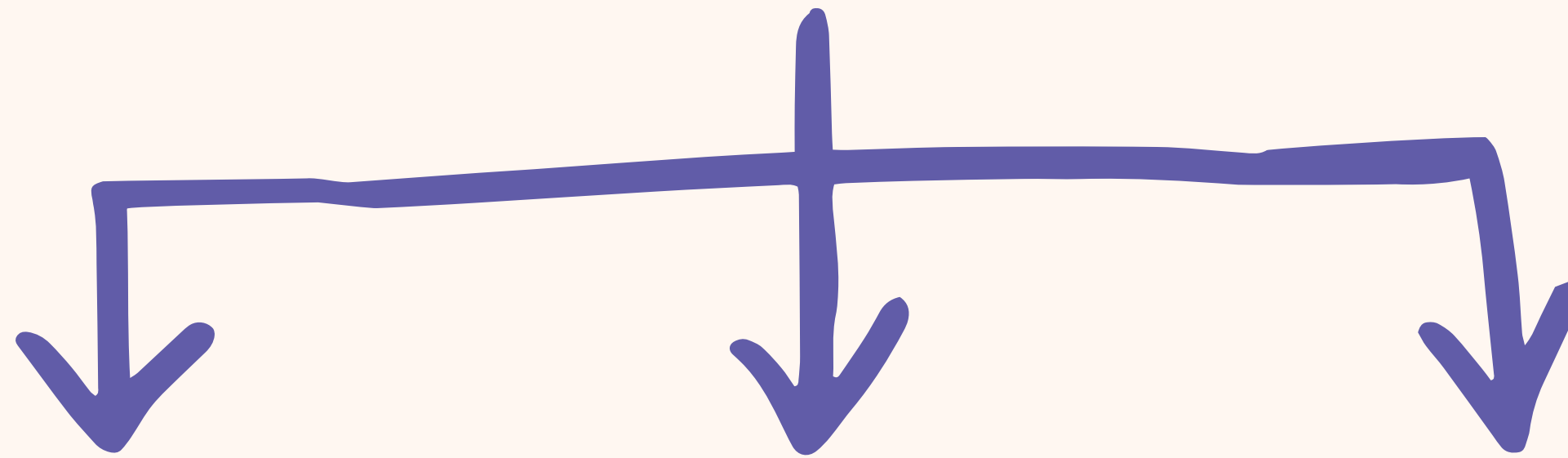




MÓDULO 5.1

Cómo se pierde peso

Conceptos clave: energía



Metabolismo basal

Cantidad de calorías (energía) que mi cuerpo consume en completo reposo.

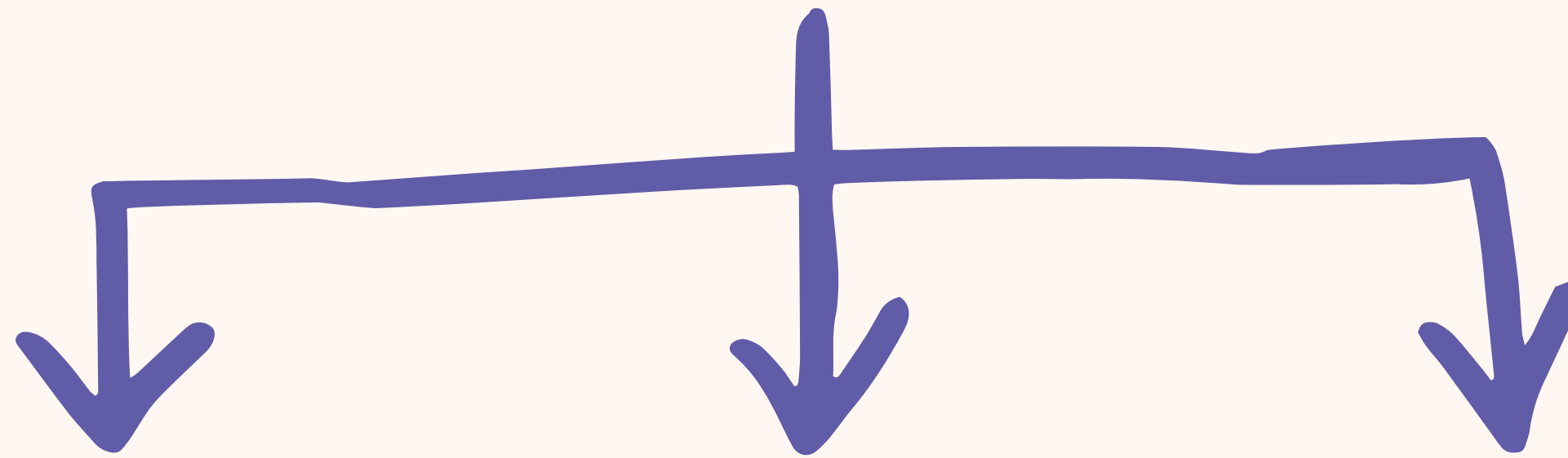
Gasto energético

Cantidad de energía (calorías) que mi cuerpo consume al final del día. Es la suma del metabolismo basal y las actividades que realizamos

Déficit calórico

Es la situación que se da cuando el gasto energético es superior a la ingesta calórica.

Qué es "quemar grasa"



Tejido adiposo

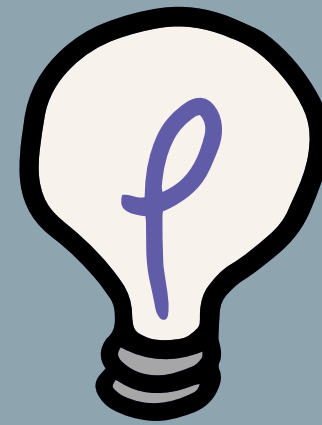
El excedente de energía que no vamos a utilizar, se almacenará en forma de grasa en el tejido adiposo.

Lipólisis

La lipólisis es un proceso biológico mediante el cual las células adiposas (células de grasa) liberan ácidos grasos y glicerol al torrente sanguíneo. Esto ocurre cuando el cuerpo necesita energía y no tiene suficientes calorías disponibles.

Oxidación

los ácidos grasos movilizados se van a unir a células que necesitan esa energía para hacer cosas.



Así que, adelgazar es básicamente provocar estados de déficit energético donde nuestro cuerpo tenga que usar la grasa almacenada, PERO...

NO TODO SON LAS CALORÍAS

- | | |
|---|-------------------------------|
| 1 | Sueño y descanso |
| 2 | Complementación nutricional |
| 3 | Niveles de agua en el cuerpo. |
| 4 | Condiciones especiales |
| 5 | Tipo de metabolismo |

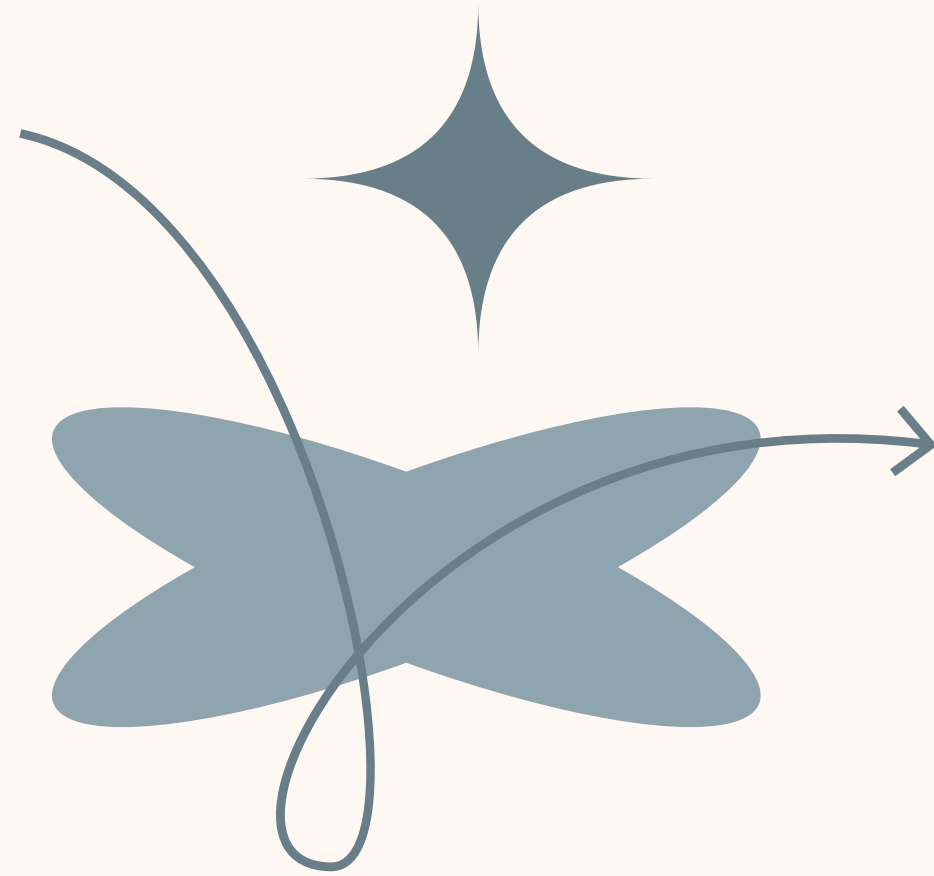




MÓDULO 5.2

Ejercicio físico

EL ENCUADRE CON EL EJERCICIO FÍSICO



1

El ejercicio es vital para la salud mental

2

Ocurre algo parecido a las dietas (adherencia).

3

Es difícil adelgazar sin ejercicio, pero no imposible.

4

Hay vida más allá del gimnasio.

5

Tienes que integrarlo en tu vida.



01 Ejercicio de alta intensidad que combina esfuerzos anaeróbicos y aeróbicos

03 Ejercicio aeróbico cardiovascular

02 Ejercicio de fuerza aneróbico con ejercicio aeróbico cardiovascular

04 Paseo

La investigación de Rothwell y Stock.

Investigaron **porqué algunas personas por más que comen no engordaban** a diferencias de otras intentado aislar factores relacionados con el microbioma, la respuesta a la insulina, etc (factores metabólicos).

Lo que hicieron fue examinar a las personas que comían en exceso y no ganaban peso.

Lo que observaron fue que esas personas **se involucraban en muchos movimientos sutiles a lo largo del día**. En otras palabras, eran inquietos



Pero quizás hay otro modo... (NEAT)

NEAT: significa **non-exercise activity thermogenesis** (termogénesis producida por actividad fuera del ejercicio) y se refiere al **gasto energético que resulta de todas las acciones, más o menos rutinarias, que no se consideran deportivas, pero que requieren un esfuerzo físico.**

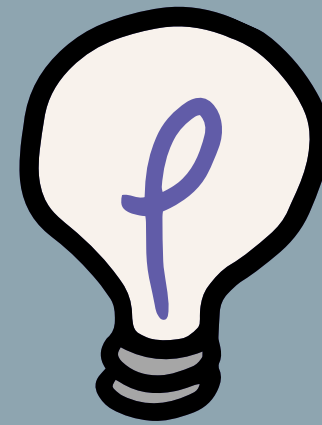
- Ir al trabajo en bici.
- Subir por escaleras en vez de coger el ascensor.
- Realizar actividades en movimiento.
- Hacer la compra físicamente
- Relaciones sexuales
- Bailar
- Etc





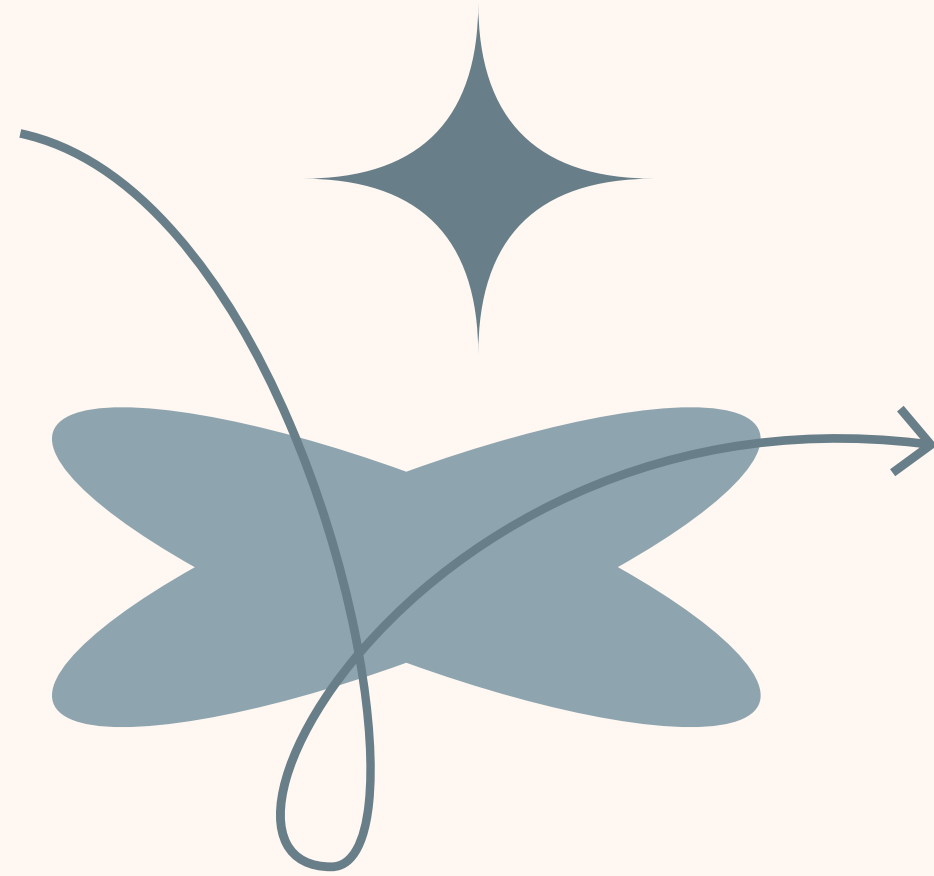
MÓDULO 5.3

Suplementos y soluciones mágicas



**No existen las soluciones mágicas, solo algunas
ayudas mínimas.**

EL ENCUADRE CON EL EJERCICIO FÍSICO



1

Cafeína

2

P-sinefrina

3

Acetyl L-carnitina

4

Suplementos de fibra

5

Semaglutida