



## Peso Ideal, más allá de una dieta

El peso ideal debería ser ante todo un **peso en el que se reconocen las necesidades reales y ritmos de nuestro cuerpo**. Y como cada cuerpo es único, cada manera de alimentarse debería serlo también.

De la misma manera que si bien no existe una única fórmula matemática aplicable a todo el mundo, lo que sí sirve como buen indicador, es sentirse en un **peso de equilibrio y estable en el tiempo**, en el que nos sentimos a gusto, ágiles, con energía, lúcidos, felices y bien nutridos. Éste sin duda, debería ser nuestro primer barómetro.

Otro punto importante a la hora de querer alcanzar nuestro peso ideal es hacerlo siempre bajo un punto de vista **realista** y huir de las dietas que prometen milagros a corto plazo que suelen crear desequilibrios, limitaciones además

de ser terriblemente aburridas y hasta castrantes. Y es que cuando buscamos **ser nuestra mejor versión**, es difícil conseguirlo a base de alimentos superfluos, sosos y de poca densidad nutricional.

Si lo que queremos es convertirnos en un vehículo de primera clase, es lógico necesitar alimentarnos a base de un carburante premium, y no solo para nuestro **cuerpo físico**, sino también para nuestro **cuerpo intelectual y emocional**. Pongamos las cosas en su lugar, no solo transportamos y somos un peso en kg, también somos el resultado de vivencias, emociones, y de una educación alimentaria llena de **creencias posiblemente erróneas o mal adaptadas** a nuestra situación real y presente. No nos olvidemos de que somos seres evolutivos, y que por lo tanto nuestra manera de comer, también debería serlo. Lo que nos fue bien en un momento dado de nuestra vida, puede dejar de hacerlo al cabo de un tiempo, y al igual que nuestras necesidades cambian, la dieta debería acompañar ese cambio también...

La conquista de nuestro peso ideal debería englobar **alimentos funcionales, integrales, orgánicos, crudos, vivos, coloridos, de buena asimilación y que aporten saciedad y placer**. Y lo más importante, **reales**. Menos procesados y etiquetados harán forzosamente que sustituyamos lo que nos resta, por lo que nos suma nutricionalmente, así como **emocionalmente**. Por ejemplo, en una comida, si añadimos boniato al plato, su **sabor dulce reconfortante** minimizará la posterior necesidad de un postre rico en azúcar refinado (y demás cosas que nos no convienen), lo que a su **vez minimizará esa adicción y altibajos de glucemia**, que es lo que provoca un almacenaje extra de grasa en el cuerpo.

No deberían faltar las **verduras en cada una de nuestras comidas**, además de incorporar de manera habitual la **fruta de temporada, los brotes, las semillas y frutos secos, la**

**quínoa y los cereales integrales, los tubérculos y las legumbres**, que ofrecen un sinfín de combinaciones para cada estación del año.

En otras palabras, para conseguir estar en nuestro peso ideal, más que prohibir ciertos alimentos en la dieta desde la parte puramente intelectual (algo insostenible a largo plazo), debemos sobre todo **enriquecer nuestros platos** con alimentos sanos, ricos y que nos aporten plenitud y satisfacción **a todos los niveles**.

Se trata de llevar una dieta **abundante y satisfactoria**, pero con lo que es realmente afín a nosotros versus lo antinatural, químico y artificial, dado lo desnaturalizado que ya es nuestro estilo de vida...

Y si más que de una dieta, estamos hablando de una manera de alimentarnos, de una **reeducación**, deberíamos también hablar de otros tipos de alimentos de igual importancia, los **primarios**. Alimentos por los que se nutren **nuestros sentidos, emociones y energía**, como son nuestro entorno, trabajo, amistades, familiares, el hogar, una música o un paisaje... Todo ello forma parte de ese estilo de vida que rige también nuestra salud y peso, y que debería ser lo más armonioso y positivo posible.

Otros factores que contribuyen a conseguir estar en nuestro peso ideal y a que nuestro metabolismo trabaje correctamente son el **dormir bien y el practicar una actividad física** con regularidad, y si posible, al aire libre en contacto con el sol para el **aporte de vitamina D** y regulación hormonal. Respetar nuestro **ritmo circadiano**, es asegurar un buen rendimiento físico, intelectual y energético, además de una estabilidad emocional.

Mientras se planifican los cambios y reajustes, podemos ayudarnos también del aporte de ciertos suplementos y plantas específicas.

## **Aliados naturales\***

**Cromo:** ayuda a disminuir la concentración de grasa corporal e incrementar la concentración de masa magra, actúa como reductor de apetencia por el dulce, aumentando la sensibilidad a la insulina y regulando la glucosa en sangre.

**Coenzima Q10:** necesaria para la conversión de grasa en energía.

**L-Carnitina:** estimula el metabolismo de las grasas para que se quemen y obtener de allí energía.

**Diente de León:** la raíz de esta planta potencia la eficiencia del metabolismo de las grasas a través de buena función hepática y biliar junto con un alto efecto diurético.

**Psyllium:** el efecto de su fibra soluble aumenta la sensación de saciedad a la par que mejora la eliminación de la grasas de los intestinos agilizando a su vez el tránsito intestinal.

\* la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud



Artículo elaborado para el periódico [BioEcoactual, Mayo 2017](#).

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).

[printfriendly]