

EL EFECTO POST-VACACIONES..... *y las dietas de moda!*

La alimentación humana a través de la historia se ha visto influenciada por factores religiosos, político-económico, costumbres y modas, favorecidas actualmente por los medios de comunicación.

Es muy común que al finalizar las vacaciones y fiestas decembrinas y con el cambio en la rutina diaria surge la preocupación por regresar al peso anterior o bajar aún más. Todo esto surge, en parte por la mercadotecnia constante que aparece en redes sociales, el cual genera pánico en las personas y miedo a permanecer así y por otro lado, la falta de aceptación con uno mismo y comparación con los demás.



Las personas que no están satisfechas con su figura, suelen tomar medidas extremas o desesperadas para conseguir el aspecto físico esperado; y una de las formas mas comunes para conseguir esto es mediante las dietas, cualquiera que sea, pero con un resultado inmediato, por lo que se vuelve más propenso a caer en

DIETAS DE MODA *extremas* Y/O RESTRICTIVAS.

El plan de alimentación debe estar adecuado para cada tipo de persona, tomando en cuenta el género, edad, estilo de vida, actividad física, entre otras.

Teniendo una dieta correcta, variada y equilibrada podemos cubrir los siguientes aspectos.

1

PROMOVER UNA RESPUESTA
PSICOLÓGICA SALUDABLE

2

PROMOVER UNA RESPUESTA HORMONAL SALUDABLE

3

MANTENER UN INTESTINO
SALUDABLE

4

MANTENER LA FUNCIÓN INMUNE,
MINIMIZANDO LA INFLAMACIÓN

Los alimentos que elegimos ejercen una influencia psicológica poderosa, así como en la parte hormonal y el metabolismo. De lo contrario, afecta el tracto digestivo, que es un medio de defensa dentro del cuerpo, pudiendo impactar en el sistema inmune y teniendo riesgo de enfermedades.

Cuando se inicia un plan de alimentación de restricción, empezamos a tener una respuesta psicológica distorsionada, lo cual puede generar ansiedad e irritabilidad.



SE HAN ENCONTRADO PLANES CALÓRICOS RESTRICTIVOS PARA AYUDAR A PERDER PESO, PERO SÓLO A CORTO PLAZO. LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO PUEDEN SOSTENER SUS NUEVOS HÁBITOS DIETÉTICOS, Y DESPUÉS DE UN AÑO O DOS, LA MAYORÍA ACABA POR TENER UNA GANANCIA IGUAL O DE MAYOR PESO DEL QUE PERDIÓ.

Esta ganancia de peso sucede como un mecanismo natural del propio cuerpo, cuando es sometido a una dieta de restricción, ya que vive la escasez de ciertos alimentos. Al ser incorporados de nuevo a la dieta, éste los guarda, ya que no sabe en que momento volverán a restringirlo. Con esto hay un aumento en insulina, haciendo que cualquier alimento ingerido lo almacene y haya

AUMENTO DE GRASA *en el cuerpo.*

También hay una alteración de la función de las hormonas grelina (aumentando la sensación de hambre) y leptina (disminuyendo la saciedad). Así como el aumento de la producción del neuropéptido, el cual genera una sensación del deseo por el consumo de Carbohidratos.

Debido a estos mecanismos se generan

ATRACONES



Un atracón se define como "un DESEO intenso de consumir un alimento (o tipo de alimento) en particular que es difícil de resistir". Los atracones no son simplemente un comportamiento relacionado con la comida, son una situación emocional, originadas por una situación de restricción anterior a esto, entre otras.

Esto puede llevar a sentimientos inmediatos agradables, pero estos sentimientos serán reemplazados rápidamente por la

VERGÜENZA, disgusto Y CULPABILIDAD

Es importante centrarnos en **la confianza, el amor y la aceptación** en nosotros mismos, dejar a un lado el boicot que se puede generar en nuestro interior y aceptarnos como somos sin importar los estándares de aceptación en la SOCIEDAD.

RETOMAR LA RUTINA DIARIA CON BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ESTAR ACTIVOS PARA CONSEGUIR RESULTADOS POSITIVOS TANTO PSICOLÓGICOS COMO METABÓLICOS. Y SIENDO NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL, BUSCAR LA SALUD ÓPTIMA.

L.N. OLGA SHAMOSH H.
olgahelf@gmail.com