

## Dietas para perder peso. ¿Una tarea casi imposible de cumplir?

**Rodrigo L. di Gregorio**  
Licenciado en Nutrición, Universidad del Salvador.  
[rodigregorio@hotmail.com](mailto:rodigregorio@hotmail.com)

Para poder llegar a entender de manera más clara el porqué, en algunos casos, hacer una dieta para perder peso a veces se torna una tarea casi imposible, es necesario abordar el tema desde una óptica más analítica. Partamos de la base que para que un individuo pueda tener éxito al realizar un plan alimentario debe estar predispuesto a un cambio de sus hábitos alimentarios y este cambio se va a dar gracias a la capacidad para adoptar conductas de autocontrol.

El dietista, es el que brindará al individuo un sistema de apoyo transitorio para afrontar las demandas de la sociedad y las propias además de proporcionar condiciones favorables para el cambio. Sin embargo, en nosotros mismos podemos encontrar muchas trabas que al hacer un régimen de comidas pueden hacer que el desertar sea una opción y seguido a ello una nueva frustración a la hora de querer reducir peso. Es importante entender que una persona va a realizar cambios en la conducta alimentaria cuando realmente este lista. El buscar y encontrar el momento indicado para encarar un plan alimentario puede ser determinante para llegar al éxito. La resistencia, la negación, como así también, la motivación son factores que determinaran el cumplimiento o no del plan alimentario. El dietista debe, con sus armas, intervenir nutricionalmente para vencer cierta clase de obstáculo que impidan al paciente mejorar su salud y a la vez mejorar también su la calidad de vida. El individuo, en cambio, debe **contemplar** el problema existente que lo lleva a realizar una dieta y además **prepararse** para poder cumplir lo estipulado por el profesional.

La persona que tiene necesidad de reducir su peso o bien el que debe seguir una dieta por distintos motivos (como puede ser alguna enfermedad que requiera seguir una determinada dieta) debe entender que existen distintas etapas de cambio. Mi intención no es desarrollar todo el modelo de "**Las Etapas de Cambios**" el cual es un modelo ya estudiado y demostrado científicamente, pero si mencionar parte del cual hace alusión a que un plan alimentario no debe ser abordado como una simple dieta, sino como un proceso el cual requiere algo más que una sola visita al experto en nutrición.

Una dieta podrá funcionar si el paciente pretende modificar su conducta porque entendié cual camino debe seguir, o sea, que hizo ya un proceso anteriormente de contemplación y preparación. Se entiende, de esta manera, que el individuo está tratando de modificar su conducta, por lo tanto, esta persona está en una etapa de **acción**. Por otra parte, en muchos casos los individuos con problemas en su conducta alimentaria se hallan en una **etapa previa a la acción**. En estas etapas la persona puede desarrollar resistencia, o una actitud defensiva ,o bien, negación para cumplir con las sugerencias nutricionales impartidas por el profesional en alimentación. Esto significara que el paciente no está lo suficientemente listo para un proceso de cambios y tal vez sea una de las razones de la falta de éxito en el mantenimiento a largo plazo de muchos programas dietéticos.

Para afrontar estas circunstancias ciertas actividades por parte del dietista pueden ayudar a realizar dichos cambios, como ser, el dar información y retroalimentación para tomar más conciencia del problema. Los cambios no se producirán de manera inmediata, aunque un buen comienzo es que el individuo puede identificar el problema y encontrar razones como para efectuar el cambio. La ayuda profesional puede ser determinante en estos casos. Una vez que el paciente muestre el interés necesario y la preparación para realizar un plan alimentario, la probabilidad de éxito se verán aumentadas y en muchos casos, no será de mucha dificultad la práctica y el mantenimiento del modelo dietético tradicional utilizado por el asesor en nutrición, debido a que muchas barreras que impiden el cumplimiento de una dieta han sido ya sorteadas. Ese será, sin lugar a dudas, el momento ideal que permitirá al individuo lograr con éxito lo que muchos pueden creer algo imposible de cumplir. Este momento de cambios de la conducta llamada

**acción** permitirá seguir un plan alimentario, el cual se deberá regir por las leyes de la nutrición siguiendo las pautas de cantidad, calidad, armonía y adecuación. Es de esperar, que en algún momento se puedan presentar recaídas pero esto es normal en personas que desean cambiar un patrón de conductas. En estos casos solo queda reanudar los esfuerzos para continuar con lo anteriormente estipulado.

En un consultorio de nutrición son comunes de encontrar este tipo de resistencias. Es de suma importancia proponer este sistema de apoyo al paciente para comprender estos estadios y de esta forma otorgar al individuo comprensión a sus inconvenientes y el paciente debe prepararse a realizar una dieta teniendo en cuenta el modelo a seguir para lograr el cambio en su alimentación para luego encontrar en él la motivación necesaria para poner en marcha la acción que derivará en un plan alimentario exitoso.