



# Y si tengo miedo de ganar peso?

---

Esto es Nutrición



Cuando rompes las reglas alimentarias y empiezas a tener una alimentación más libre, más amable y más compasiva, pueden ocurrir 3 cosas:

**Pierdes  
peso**

**Ganas  
peso**

**Mantienes  
el peso**

Y queremos decirte que cualquiera de estos tres resultados son válidos. Principalmente porque el objetivo de empezar una alimentación libre de dietas no es el peso corporal.

Por tanto, lo primero que te queremos recordar es que te asegures de que no quieres empezar una alimentación intuitiva para perder peso.

## **"Pero tengo miedo de ganar peso"**

Te entendemos, es completamente normal. De hecho, nosotras no invalidamos el deseo de perder peso, ni el miedo de ganarlo. Porque seguimos viviendo en el planeta tierra, donde existe la gordofobia, el estigma y la discriminación hacia cuerpos no normativos. El sistema de salud nos hace creer una y otra vez que nuestro peso es lo más importante de nuestra salud, y la cultura sigue perpetuando a que estar delgada es lo mejor que puedes hacer como objetivo de vida.

Y es que esto se debe a que vivimos en una cultura de dieta, una sociedad que nos dice que el tamaño de nuestro cuerpo y los alimentos que elegimos para comer reflejan nuestra valía como personas. Comer alimentos "malos" y abrazar a tu cuerpo (sea cual sea su tamaño) te convierte en una mala persona, mientras que comer alimentos "buenos" e intentar reducir la talla se considera "exitoso". Vivimos en una cultura en la que más delgado es mejor y en la que la culpa es la principal emoción asociada a la comida. :(

## "Ok pero yo necesito perder peso por mi salud"

El peso y el tamaño corporal no son buenos indicadores de salud (esto está respaldado por multitud de evidencia científica).

**La pérdida de peso o un cuerpo delgado  
NO equivalen a una mejor salud**

A pesar de lo que la cultura de las dietas, la sociedad y la tabla de IMC te quieren hacer creer, el peso corporal no define tu salud.

En realidad, sólo el 36% de nuestra salud lo determinan nuestros comportamientos individuales como alimentación y ejercicio. Y luego tenemos otros determinantes como:

Oportunidades  
laborales

Genética

Estigma y  
discriminación

Acceso a la  
salud

Calidad del  
aire y agua

**Sabemos que las dietas te pueden proporcionar algunos beneficios, como los siguientes:**

### **Beneficios de las dietas**

- Sensación de control
- Te hace seguir sintiendo que “encajas” en el estándar de belleza o que al menos haces el intento

**Por tanto, estas dos cosas son difíciles de soltar, pero para eso debemos recordarte que hay suficiente evidencia y experiencia de que**

## **LAS DIETAS NO FUNCIONAN**

- Hasta el  $\frac{2}{3}$  de las personas que hacen dieta recuperan más peso del que pierden.
- El 66% de las personas que hacen dieta recuperan todo el peso perdido en 1 año.
- Puedes estar en un efecto yo-yo, conocido como weight cycling, o ciclos de peso. Esto está asociado directamente a peor salud cardiovascular, mayor mortalidad, inflamación crónica, hipertensión, y algunos tipos de cáncer.
- Podrá usted desarrollar un TCA (trastorno de la conducta alimentaria) con casi un 40% de probabilidades. Otros estudios comentan que quienes hagamos una dieta, tenemos 8 veces más posibilidades de desarrollar un TCA.
- El peso que haya conseguido no lo va a poder mantener por más de 1 año ¡Ah! Y además va a ganar más peso del que perdió antes de empezar la dieta en cuestión.

Parece que las dietas, a ojos de la sociedad, incluyendo la médica, solo tuvieran beneficios, y que fueran la única solución lógica a casi todos los malestares de salud, y que además, parece que es lo que “deberíamos” hacer. Si no funcionan, allá tú.

Queremos decirte algo (nosotras, y toda la ciencia que nos respalda):

**NO LE HEMOS FALLADO A LAS DIETAS.**

**LAS DIETAS NOS HAN FALLADO A NOSOTRAS.**

Y aquí es donde entra la alimentación intuitiva y consciente, una alimentación libre de dietas.

La alimentación intuitiva es un enfoque que te ayuda a sintonizar con las señales de tu cuerpo, romper el ciclo de las dietas crónicas y sanar tu relación con la comida. Con la alimentación intuitiva, re-aprendes a comer fuera de las reglas, centrándote en tus señales internas, como el hambre, la saciedad y la satisfacción, y alejándote de las señales externas, como las normas y restricciones alimentarias.

**fuck diet  
culture.**



**¿Y cómo podemos tener una alimentación libre de dietas?**

## **RECHAZA LA CULTURA DE DIETA**

Tira libros, revistas y deja de seguir cuentas de redes sociales que te digan lo que debes o no debes comer, o que corporalidades son "mejores" que otros.

Aléjate de todo lo que te haga sentir culpable por lo que haces o dejas de hacer en cuanto a tu salud y a cómo vives tu vida.

**Sustituye esas cuentas/libros por otros en las que haya diversidad corporal, y se compartan mensajes más compasivos lejos de la rigidez de las dietas.**

## **PRESTAR ATENCIÓN A LAS SEÑALES DE HAMBRE**

La alimentación intuitiva se trata de poder prestar atención a tu conciencia interoceptiva, es decir, a tu capacidad de captar las señales físicas y mentales que te manda tu cuerpo .

Y el hambre es una de ellas. Ojo, es entendible que puedas no saber cuándo tienes hambre, o no percibir la señal física o mental. Esto se puede reaprender.

**Intenta frenarte varias veces al día, pon la mano en tu estómago, y presta atención en cómo te sientes. ¿Tienes ganas de comer? ¿Tienes una sensación de vacío en el estómago?**

## ¿QUÉ TE APETECE COMER?

Muchas veces cuando hacemos dieta o restringimos ciertos alimentos o grupos de alimentos, nos encontramos insatisfechas después de comer y terminamos por seguir comiendo o picar para encontrar esa sensación de satisfacción.

Si nos liberamos de las restricciones y comemos lo que realmente queremos comer, o nos genera satisfacción, entonces la sensación es otra. Una vez que tenemos práctica en comer alimentos que nos satisfacen, comemos hasta un punto en el que nuestro cuerpo se siente bien, en lugar de sentirnos "fuera de control".

Lleva tiempo, si. Pero cuando tu cuerpo aprenda a confiar en que tiene acceso a todos y cada uno de los alimentos, comerás de la forma que mejor te funcione personalmente.

**Pregúntate antes de cada comida: "¿Qué me apetece comer ahora mismo?"**

### Resumen

- #1 Perder peso no garantiza la salud ni la felicidad.
- #2 Hacer dieta tiene un coste.
- #3 Pregúntate siempre el por qué y para qué estás aquí empezando el camino de salir de la cultura de dieta.

## ¿Y CÓMO SIGO ESTE CAMINO?

Sabemos que el camino de romper con las reglas alimentarias, la culpabilidad, la restricción y confiar en tu cuerpo, es difícil.

El mundo nos dice que hagamos dieta, que cambiemos nuestros cuerpos... ¡incluso que odiamos nuestros cuerpos!

**Así que vas a tener momentos en los que tú te sientas como la loca. Cuando eres la única en la oficina que no está haciendo el reto de perder peso. Y cuando seas la única en la fiesta que no habla de dieta. Y eso va a hacer que esto de no hacer dieta -algo que ya es difícil de hacer por sí solo- sea aún más complicado.**

## No estás sola

Esto es Nutrición es el lugar donde las personas aprenden a abandonar la cultura de las dietas y a vivir sin reglas alimentarias.



Mira nuestros cursos online

<https://esto-es-nutricion.teachable.com/p/cursos>



## BIBLIOGRAFÍA

- <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.62.3.220>
- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8363212/>
- Brownell & Rodin, 1994; Field, Manson, Taylor, Willett, & Colditz, 2004; Lissner et al., 1991; Montani, Schutz, & Dulloo, 2015, Lissner et al., 1991; Nilsson, 2008; Rzehak et al., 2007, Guagnano et al., 2000, Strohacker & McFarlin, 2010, Thompson & McTiernan, 2011, Calogero 2018, Park et al. 2019; Memon 2020.
- Patton, 1999; Liechty & Lee, 2013; Neumark-Sztainer et al., 2006; van Strien, Herman, & Verheijden, 2014, Lebow, et al., 2015.
- Field et al., 2003; Kraschnewski et al., 2010; Mann et al., 2007; Neumark-Sztainer, Wall, Haines, Story, & Eisenberg, 2007; Siahpush et al., 2015; Langeveld & DeVries, 2015, Calogero 2018, Memon et al., 2020