

CONFUSION NUTRICIONAL

Por Dra. María Olarte

📧 @mariolartemd

Ante las llamadas de alerta de las autoridades sanitarias sobre la aparición de sobrepeso y obesidad sumado a la preocupación exclusiva por el exterior de la sociedad actual, han salido al mercado

una gran cantidad de pastillas milagrosas, batidos, métodos y muchas otras supuesta soluciones para la obesidad; cuando la solución real para la obesidad no es una sola, sino la sumatoria de varias estrategias farmacológicas, conductuales y psicológicas. Es decir, para intervenir de forma adecuada debemos integrar todas estas acciones en un plan de manejo funcional, pero de todos estos procesos que debemos llevar a cabo el más importante es la educación del paciente, para que sea el quien encuentre un motivo para cambiar y

y nos permita de esta forma realizar cambios en su estilo de vida. ¿quedo claro que no hay ninguna pastilla, dieta, o deporte milagroso? Ahora bien, con tanta información al respecto publicada en revistas redes sociales,

el surgimiento de gurús nutricionales y demás, cada uno emite un concepto y establece una supuesta estrategia para perder peso, esto ha originado un fenómeno llamado confusión nutricional donde los pacientes y personas



del común deciden seguir multidietas como la paleo, la keto, el ayuno intermitente, low carb y un sinfín de otras más, con esto no quiero decir que son malas, esas dietas son terapias medicas nutricionales que no son

nuevas, sino que tienen años de existir en el ámbito médico y nutricional, pero con indicaciones específicas e individuales para cada paciente, por lo tanto no es un estilo de vida, como algunas personas dicen que son keto, que ayunan otros son paleo, estas terapias medicas deben ser ordenadas como su nombre lo indica por un médico entrenado, luego de una consulta médica completa, de exámenes de laboratorio que le permitan al profesional determinar tu estado de salud, detectar hábitos a cambiar y poder establecer el plan de manejo integral adecuado.

Tips importantes:

- Ninguna comida es mala, excepto la ultra procesada.
- Las cantidades son importantes, pero las combinaciones de alimentos lo son aún más.
- Conoce exactamente lo que vas a meter a tu boca, porque créeme que cada cosa que ingrese deja huella en tu organismo.
- Si está en sobrepeso u obesidad consulta con un experto, no acudas al Dr. Google o al de redes sociales.