

La obesidad y sus ciclos mentales

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Viernes, 23 de Noviembre de 2012 11:42



Profesor de Medicina y Jefe del Servicio de Endocrinología. Hospital Docente "Dr. Salvador Allende". Ciudad de la Habana – Cuba E. mail: alberto.quirantes@infomed.sld.cu

La obesidad es una enfermedad instalada de forma progresiva y muchas veces engañosa. Nadie se convierte en obeso en el curso de unos días y ni siquiera de unos meses. Requiere tiempo, a veces años, acumular toda la cantidad de grasa sobrante en el cuerpo de una persona obesa.

El sobrepeso ocurre bajo un conjunto de condiciones, cuyo principal elemento es el exceso del aporte calórico con respecto a las necesidades orgánicas, o sea, con las calorías a gastar.

Es importante comprenderlo. El sobrepeso no se produce necesariamente como consecuencia del consumo de grasas o de azúcar. Sobreviene del consumo excesivo de calorías, ya sean de origen graso, proteico o de carbohidratos.

EVADIR LA REALIDAD

Pocas veces la persona se da cuenta la cantidad de libras crecientemente incorporadas. Y si las percibe poco le importa.

La obesidad y sus ciclos mentales

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Viernes, 23 de Noviembre de 2012 11:42

Sencillamente su progresivo mayor volumen corporal no constituye un problema del cual deba preocuparse. En el plano mental se encuentra en la FASE PRECONTEMPLATIVA de la obesidad.

Es la primera de los cinco estadios mentales por donde transcurren los obesos y las cinco fases pueden ser secuenciales, estáticas, reversibles o simultáneas. La primera fase es la más recomendable.

AFRONTANDO LOS HECHOS

Cuando introspectivamente se reflexiona y por muy diversas razones se arriba a la conclusión de la necesidad de reducir el peso sobrante, se alcanza la llamada ETAPA CONTEMPLATIVA.

Lamentablemente muchos de los pasados de peso se mantienen obesos solo llenos de buenos deseos sobre la necesidad de reducir el peso sobrante pero sin decidirse nunca a emprender el camino de las soluciones prácticas. Soñadores que se estancan en un mero deseo paralizados por la indecisión.

BUSCANDO EL CAMINO CIERTO

La fase crucial, la tercera, es la ETAPA DE BÚSQUEDA O DE PREPARACIÓN. Se intenta hallar un método seguro y científicamente probado, garante de la eliminación de la grasa sobrante pero de manera permanente y definitiva.

De manera lastimosa muchos obesos no encuentran el camino y se la pasan experimentando métodos fallidos. Se resquebraja la fe, se acepta la obesidad como algo inevitable de la vida y se regresa a la primera o segunda fase.

Los más talentosos y tenaces saben donde aprender y lo que deben hacer. Encuentran el camino y evolucionan hacia las dos últimas etapas.

PUESTOS EN ACCIÓN

La ETAPA DE LA ACCIÓN, es la aplicación del método correcto y la pérdida de peso juiciosa y programada en un ambiente de bienestar, salud y satisfacción personal. Se eliminan las libras previstas en el tiempo programado hasta alcanzar la meta deseada.

En una saludable batalla donde no se da ni se pide tregua, el cuerpo recupera estética y salud dentro de un marco de bienestar psíquico y físico creciente y un aumento cada vez mayor de la autoestima de cada persona.

Está claro que la única forma de adelgazar es ingiriendo menos energía de la que necesitamos. De tal forma obligamos a nuestro organismo a solventar este déficit energético gastando sus reservas de grasa.

Como el conocimiento de las propiedades, tanto nutritivas como energéticas de los alimentos, solo es accesible hoy en día a profesionales muy especializados, es aconsejable dejar la elaboración de los programas alimentarios en sus manos y no aventurarnos a preparar dietas de adelgazamiento por cuenta propia.

Además, una característica importante de la pérdida de peso es que ésta debe ser lenta y gradual. Por lo tanto, nadie debe arriesgarse a realizar dietas durante largos periodos de tiempo si no están debidamente equilibradas.

Finalmente, hay un complemento para mantener en mente a la hora de seguir un régimen de adelgazamiento y es practicar una actividad física adecuada a las condiciones de cada persona.

LA ETAPA FELIZ

La obesidad y sus ciclos mentales

Escrito por Prof. Dr. Alberto Quirantes Hernández
Viernes, 23 de Noviembre de 2012 11:42

La quinta y última es la ETAPA DE CONSOLIDACIÓN. Se escogió el método correcto, se bajaron las libras enemigas en los plazos establecidos y la persona se consolida definitivamente en el nuevo peso, la nueva salud y la nueva estética de manera estable y definitiva. Se consolida definitivamente la meta alcanzada.

Llegar a la ETAPA DE CONSOLIDACIÓN y mantenerse en ella de manera permanente, es haber aprendido nuevos estilos de vida y nuevos conocimientos sobre alimentación, actividad física, salud y bienestar, es entrenarse en la perseverancia, ganar en seguridad en si mismo, aumentar la autoconfianza.

Es una preparación o ejercicio mental, un nuevo entrenamiento para alcanzar metas más elevadas en nuevos empeños y en soñadas aspiraciones.