



# Grasóleo



***UNO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD que enfrenta México es el de la obesidad, o eso nos dicen, si a mí me preguntan, aquí tenemos muchos obesos pero aunque sean menos en EUA, kilo contra kilo nos ganan y por mucho, con un solo obeso de allá se hacen tres de aquí...***

**PERO ESA** es otra historia.

La cuestión es que es fácil ganar sobrepeso, en especial en vista de la gran cantidad de puestos de gorditas, tacos, tlacoyos, sopes, garnachas y toda esa clase de delicias que caracterizan a la alimentación callejera nacional, a la que, si se es muy “nice” y no van a “esos

lugares” le podemos agregar lo extranjero como hamburguesas, pizzas, Hot dogs, helados, pasteles, etc., todo con su respectivo refresco “light”.

Hay toda clase de ofertas en los medios masivos para perder peso y el verdadero problema es que todos esos maravillosos métodos se basan en dos vertientes:



**1.- SUDAR:** Mangas de hule y trajes plásticos de ejercicio, saunas completos o caseros, geles, cremas y ungüentos quemadores, etc., todos prometen que eliminarán grasa del usuario sudando mucho. Durante el ejercicio el sudor está presente como un mecanismo regulador de calor, los humanos sudamos para refrescar el núcleo central del cuerpo (eje cardio-cerebral) que puede dañarnos si se sobrecalienta, así, un atleta de alto rendimiento puede llegar a sudar cantidades extraordinarias, 10 litros de sudor en pocas horas no es extraño, es decir 10kg perdidos muy rápido; y por supuesto en un sauna por un buen rato también es posible sudar mucho... agua rica en sal y electrolitos, misma que se recuperará en pocos minutos al ingerir líquidos para apagar la terrible sed que se tendrá.

**2.- OCULTAR** apretando: Fajas, de todos tamaños colores y estilos, que prometen adelgazar al instante de manera mecánica para “ocultar” las llantitas y si se usan por mucho tiempo dicen “moldear” el cuerpo y quitar el apetito, gracias a que la presión de la faja sobre el estómago hará que se necesite menos comida para saciar. Puro efecto visual y nada más. En ambos casos: falso, NO se perderá ni un gramo de grasa.

Los alimentos —nuestra gasolina si fuéramos autos -, dependiendo de su tipo contienen más o menos energía (o “calorías”), el metabolismo humano extrae de ellos hasta la más ínfima cantidad de esa energía para utilizarla en las funciones vitales y es muy económico, si sobra algo, aunque sea un poco... lo guarda de manera avariciosa como grasa.



**ASÍ, PARA QUEMAR** lo que sobra, se deben hacer cuentas para no darle al cuerpo más calorías de las que necesita para vivir, se dice fácil, pero no lo es, si hay obesidad hablamos de cambios en muchas esferas del estilo de vida, desde modificar la calidad, cantidad y frecuencia de los alimentos que se toman cada día, hasta iniciar, aumentar o mejorar la actividad física,

todo para que sean más calorías las que se usan, en relación a las que se comen.

Sin piedad, para perder peso hay que quemar más de lo que se consume, sin embargo, existen personas obesas que en realidad apenas comen lo mismo que un flaco, pero eso es suficiente para que no pierdan peso, y con cualquier pequeño exceso incluso ganen más. Aunque es correcto consumir bebidas light, eso no compensará el consumo de otros alimentos engordadores; por otro lado no comer por largos periodos (hacer el “faquir”) sólo generará el “síndrome del atracón” —comidas copiosas “a llenar”— con las que se engordará más y más; mejor comer poquito cada tres o cuatro horas. Regular todo esto es una ciencia, la nutriología, se tiene que acudir con uno de estos profesionales para lograr adelgazar de modo real, seguro y duradero, pero no será rápido, es imposible perder de manera sana más de un par de kilos de grasa por mes.



Por demás decir que no existen “huesos grandes” y que los padecimientos que producen obesidad como el hipotiroidismo, se acompañan con otros problemas de salud muy serios que requieren tratamiento crónico, la diabetes no produce obesidad, pero ésta si predispone a la diabetes, en la mayoría de los casos, las “lonjitas” no son otra cosa que depósitos de combustible que el cuerpo genera para “tiempos difíciles” de poca comida (que no llegan nunca).

Como es peligroso ir a “donarle” grasa al cirujano (porque podría tratar de hacer pastillas de jabón RYF al estilo Nazi), si queremos perder algunos kilitos, mejor tendremos que dejar de cargar el tanque lleno a diario y hacer algo de ejercicio para consumir nuestras reservas corporales de “gasolina”.