



Manejo de hábitos sin dieta: la nueva fórmula para bajar peso

Por Aldo Cristian Arriaga Herrera y Antonio Laguna Camacho

Para promover hábitos contra la obesidad en la comunidad universitaria y público general, el Centro de Investigación en Ciencias Médicas (Cicmed) de la Universidad Autónoma del Estado de México ha desarrollado el Mega Programa Universitario para Bajar Peso.

Esta iniciativa surgió tras varios años de investigar cómo cambiar la frecuencia de hábitos específicos de alimentación y actividad física influye en nuestro peso. Este enfoque conductual ofrece una alternativa a planes de alimentación o dietas que continúan teniendo todavía limitada eficacia en lograr cambio de hábitos.

La novedosa estrategia es cambiar sólo un hábito a partir tres sencillos pasos:

1. Visita inicial para recibir la instrucción de cambiar la frecuencia de un hábito.

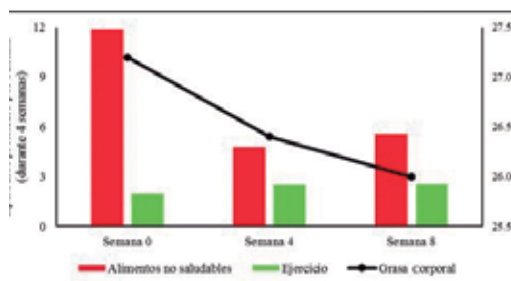
2. El participante monitorea y cambia el hábito recomendado por un mes.
3. Visita final para medir el resultado esperado de disminuir peso.

Posterior a este mes, se repiten estos pasos para cambiar otro hábito. La estrategia reduce, en promedio por cada hábito, 1 kg de grasa corporal. Al final del programa las personas pueden mantener los hábitos recomendados y continuar su monitoreo a los 4 y 8 meses.

Además de ofrecer este programa en el Cicmed a personas de 7 a 58 años, también se ofrece directamente a trabajadores en sus centros de trabajo. Por ejemplo, el programa se llevó a cabo en 44 trabajadores del Laboratorio Estatal de Salud Pública del Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) en Toluca. Al inicio, estos trabajadores consumían en promedio 12 veces por semana alimentos no saludables (frituras, golosinas, comida rápida, pasteles, refresco, entre otros) y sólo realizaban ejercicio menos de dos veces por semana (lo cual está por debajo de la recomendación de hacerlo tres o más).

Durante las ocho semanas subsecuentes, el consumo de estos alimentos no saludables disminuyó a menos de siete veces por semana; esto es, 50% menos de lo inicial. El ejercicio aumentó ligeramente. En promedio, en el mismo periodo, la grasa corporal bajó 1.2 kg, que pese a ser una reducción modesta, es equivalente a 12 barras de mantequilla.





Datos similares se obtuvieron en una colaboración previa con trabajadores de la Dirección de Desarrollo Personal Académico (Didepa) de la UAEM.

Por tanto, las recomendaciones brindadas de reducir el consumo de alimentos no saludables y realizar más ejercicio logran eficazmente una pérdida de grasa corporal que indudablemente mejorará la salud. Estos pasos son muy sencillos, pero es necesaria la atención por nuestros profesionistas capacitados. 

HAZ UNA CITA

Mega Programa para Bajar de Peso

Centro de Investigación en Ciencias Médicas (Cicmed)
Jesús Carranza núm. 205,
col. Universidad, Toluca, México
Teléfono: (722) 219 41 22, ext. 123



Antonio Laguna Camacho es profesor de tiempo completo en la UAEM, miembro del Sistema Nacional de Investigadores nivel I y responsable del Laboratorio de Conducta Alimentaria del Cicmed, donde se desarrolla el Mega Programa Universitario para Bajar Peso. Es autor del libro *Hábitos alimenticios, peso y metabolismo*, y del artículo "Measurement of the effect on weight of a change in the frequency of a locally recognised pattern of eating or exercise", publicado en la revista *Appetite*, entre otras colaboraciones.



Aldo Cristian Arriaga Herrera es egresado de la Licenciatura en Nutrición de la UAEM. Actualmente realiza su servicio social en el Mega Programa Universitario para Bajar Peso del Cicmed.