



Clínica de Medicina Estética

Dr. Leo Cerrud

EL EFECTO REBOTE NO EXISTE

¿Tras hacer dieta llega el rebote? Técnicamente este concepto no existe: Lo que ocurre es que si no se siguen las pautas adecuadas puede recuperarse el peso perdido e incluso ganar kilos. El Dr. Cerrud, experto en Medicina Estética y Nutrición, explica porqué y cómo evitarlo.

¿Qué es el efecto rebote en realidad?

II de febrero de 2019. “Se trata de un concepto farmacológico relacionado con receptores, resistencias y farmacodinamia; después de haber tomado un medicamento durante un tiempo prolongado y habiendo funcionado, de repente no solo deja de hacerlo, sino que puede incluso producir el efecto contrario”, cuenta el Dr. Leo Cerrud, experto en Medicina Estética y coach en Nutrición. Pero entonces, el conocido como efecto rebote en la dieta, ¿no es tal? “En la memoria colectiva está grabado a fuego ese mismo concepto farmacológico aplicado a las dietas, y sobre todo a la pérdida de peso y a su rápida recuperación; incluso suele achacarse a dicha dieta y al supuesto efecto rebote el recuperar los kilos perdidos e incluso más. Lo que ocurre es que el peso perdido vuelve cuando se DEJA la dieta y se vuelve a comer NORMAL. ¿Qué es normal? También habría que revisar ese término”, apunta el experto. “Echarle la culpa a la dieta por la recuperación del peso perdido no es más que una excusa para aquellos que no se

atreven a coger las riendas de su alimentación”.

El rebote no, la inercia sí

“Hay que revisar el término inercia, porque este sí está presente, tanto en la subida como en la bajada de peso. Nos ponemos a dieta, pero los kilos no empiezan a bajar automáticamente, pues hay un tiempo en el que el organismo utiliza todo tipo de mecanismos para no tirar de grasa de reserva, que es la que necesitamos perder; pueden pasar semanas hasta que se establezca la disminución de peso por gasto de grasa. Con la subida de peso sucede igual: pueden comenzar las transgresiones dietéticas (comida basura, alcohol, azúcares) y la báscula no se altera hasta el punto en el que llegas a pensar que te ha cambiado el metabolismo y ya no engordas: es un error, porque si sigues insistiendo en el mal comer, volverás a engordar”, revela el Dr. Cerrud.

Conclusión: Si al comenzar un plan dietético el peso es estable, al terminarlo, de no seguir las pautas de mantenimiento que aconseje el experto en cuestión, lo habitual es recuperar lo perdido; si la dieta comienza en plena inercia de subida de peso, al dejarla recuperaremos lo perdido y lo que hubiéramos cogido durante el tiempo que duró la dieta.

Yo-Yo: el término adecuado

Al efecto rebote también se le ha llamado yo-yo. ¿Tampoco es correcto?
“¡Sí lo es! No solo es buena la metáfora del juguete infantil que sube y baja (en este caso, como el peso), sino porque podemos transformar el término en siglas: “YO” soy el único responsable de mi pérdida de peso y “YO” soy el único responsable de no volver a recuperarlo”.

La solución: más allá de la dieta, atención al “después”

“Perder peso es relativamente fácil, lo difícil es mantener los resultados. Desde el punto de vista nutricional, es imprescindible seguir el plan pautado por el especialista y prestar atención al terminarlo, cuando llega la etapa de mantenimiento. Esta será diferente en función de cada dieta y cada paciente”.

Mantenimiento, aquí está la clave

“Adquirir nuevos hábitos que rompan con el pasado y desaprender lo aprendido durante años de mala praxis es todo un reto. Hay que tener muy presente que si se vuelve a comer igual que antes se recuperarán los kilos casi tan rápido o más. La dieta debe ser un periodo de aprendizaje, de catarsis, porque hay que adquirir nuevas costumbres para siempre cuando existe tendencia a engordar”. El mantenimiento dependerá del tipo de dieta (proteínada, hipocalórica, etc), pero existen varios **denominadores comunes o tips:**

- **Control en la báscula:** El peso perdido no se recupera en un día, sino poco a poco. Si nos subimos a la báscula habitualmente, tendremos el control de nuestras oscilaciones.
- **20 minutos al día de actividad física 7 días por semana.** O 30 min 6 días, 35 min 5 días, 45 min 4 días: es el tiempo necesario para que exista entrenamiento y mantener la talla.
- **330-500 ml de agua 4 veces al día.** Si te cuesta o te olvidas, ponte una alarma en el móvil, pero ten en cuenta que el agua es fundamental, por saciante y depurativa.
- **Free day:** Hay que perder el control a veces para volver a cogerlo. Concédete un día a la semana para comer lo que te apetezca.

- **Escoge la versión integral...pero la de verdad.** No hablamos de pan, pasta o cereales refinados a los que les añaden salvado después, sino los que de verdad lo son.
- **Los hidratos, mejor antes de las 17.00 h, y ojo con el azúcar, nada recomendable.**



Dr. Leo Cerrud
C/ Núñez de Balboa, 107, 1ª
Planta
Tel. 665 791 864
www.doctorleocerrud.com

