

la dieta



de las 3 horas

Como en números anteriores, TRANSFORM Magazine, hace llegar a manos de sus lectores las últimas dietas de moda, incluyendo una crítica objetiva de las mismas. Hoy presentamos la basada en el libro “El tiempo le hace delgado” de George Clous, también llamada “la dieta de las 3 horas”.

La nueva dieta llamada la dieta de las 3 horas, o lo que es lo mismo “El tiempo le hace delgado” de George Clous, asegura que no es lo que comemos lo que nos hará adelgazar, sino cómo a menudo comamos. Promete hacernos perder 1 kilo por semana, sin privarnos de nuestra comida favorita.

De moda en América, esta nueva dieta establecida por George Clous, un gurú de la pérdida de peso, afirma que ingiriendo alimentos cada 3 horas, perderemos 1 kilo por semana, sin necesidad de hacer ejercicio, ni tener que prescindir de nuestros alimentos preferidos.

Es cierto que a pesar de los innumerables libros de dietas, píldoras y programas de televisión, cada vez existen más personas con problemas de sobrepeso. George Clous es rotundo al afirmar que las dietas no funcionan, - no es el primero ni el último que lo asegurará -, y añade que la privación y la eliminación de la comida favorita no es la solución.

Al principio se pierde peso, posteriormente se llegará a una fase de estabilización, para más tarde, al cabo de un año recuperar todo lo que se había perdido, - esto ocurre en un 90 % de las personas, afirma Clous. Según él, el secreto para perder peso y no recuperarlo es no dejar pasar más de 3 horas entre cada comida. Siguiendo este esquema se deben perder 1 kilo por semana.

¿Por qué comer cada 3 horas?

La primera respuesta sería, porque eso cancela el mecanismo de protección de supervivencia contra el hambre. Clous asegura que si se dejan pasar más de tres horas entre dos comidas, el cuerpo pondrá en marcha lo que él llama the Starvation Protection Mechanism o SPM. El cuerpo acumulará grasa y quemará músculo, a fin de preservar la grasa corporal y favorecer la supervivencia, en caso de carencia de alimentos. Al mismo tiempo, este proceso bajaría el metabolismo, -que ya es un problema en sí mismo cuando se quiere perder peso. Es cuando el SPM empieza a actuar, y el cuerpo utilizará músculo en vez de grasa para obtener energía.

Esto no es aconsejable, ya que el músculo controla el metabolismo de base, es decir cuántas calorías quema uno cuando está sentado o dormido. En estado de reposo, cada medio kilo de músculo quemará unas 50 calorías aproximadamente. Lo que significa que perdiendo dos kilos y medio de músculo, su metabolismo quemará 250 calorías menos al día.



Esta dieta sube el nivel de metabolismo basal.

Si las calorías se reparten mejor a lo largo del día, el cuerpo recibirá un suministro regular de energía, lo que le permitirá a la célula obtener más rápidamente el azúcar de la sangre, pudiéndola utilizar de inmediato, transformada en energía. Al espaciar las comidas e ingerir más calorías en cada una de éstas, al cuerpo le será imposible quemarlas, con lo que las almacenará en forma de grasa. El resultado final será un aumento de peso, incluso tratándose del mismo número de calorías.

Esta dieta permite mejorar el nivel de energía.

Si a veces se pregunta por qué se siente muy cansado al final del día, es porque ha pasado demasiado tiempo sin comer. El nivel de azúcar baja, y notará que no puede pensar claramente, apeteciéndole una siesta. Comiendo cada tres horas, el nivel de azúcar en la sangre permanece estable, y aportará un flujo regular de ácidos aminos (y azúcar) al músculo y al tejido cerebral. Asimismo, el suministrar energía de una forma continua a lo largo del día ayudará a regular su propia energía y su humor.

Este tipo de dieta suprime de forma natural el apetito.

Cuando uno proporciona alimento al cuerpo cada tres horas, mantiene el nivel de azúcar estable, lo que automáticamente suprimirá su apetito. Las investigaciones llevadas a cabo demuestran que la gente que ingiere alimentos más a menudo no tiene hambre, y no tiene ni la sensación, ni la necesidad de comer.

Comer cada 3 horas baja el nivel de colesterol.

Un estudio publicado por el British Medical Journal ha señalado que la gente que come 6 veces o más al día, tiene niveles de colesterol aproximadamente un 5 % más bajo que la gente que lo hace con menos frecuencia.

Comer cada 3 horas reduce el nivel de cortisol.

Un alto nivel de la hormona cortisol está claramente asociado a la grasa abdominal. Comparando dos grupos de individuos, los estudios han demostrado que aquellos que comen a menudo, en pequeñas cantidades, pueden bajar su nivel de cortisol hasta un 17%, en comparación con los que reparten esas mismas calorías en tres grandes comidas.

¿Qué se debe comer?

Se distribuirán las comidas dependiendo del momento en que nos levantemos por la mañana.

- Regla 1. Desayunar dentro de la primera hora de habernos despertado, para que comience a funcionar el metabolismo.
- Regla 2. Comer cada tres horas.
- Regla 3. Realizar la última comida como mínimo tres horas antes de irse a la cama, para que de esa forma ésta esté digerida antes de dormir.

La clave es comer 5 veces a lo largo del día, más, - si uno quiere, - un pequeño snack de 50 calorías; espaciándolas aproximadamente unas 3 horas.



Por ejemplo, si uno desayuna a las siete, puede comer a las diez, almorzar a la una, hacer otra comida a las cuatro y una cena fuerte a las siete. Esa sería la forma adecuada de repartir nuestros alimentos.

¿Qué comer?

En esta dieta se establecen 3 comidas, dos snack y una comida fuerte al día. El autor, George Clous, aconseja varias dietas, o bien cada uno puede seguir la que más prefiera, siempre que se ingieran aproximadamente unas 1450 calorías al día, cantidad idónea para perder 1 kilo de grasa por semana.

Pero nunca menos, con el fin de que el cuerpo no lo compense bajando su metabolismo basal. La dieta deberá ser equilibrada, aportando los hidratos de carbonos, proteínas y grasas necesarios para mantener los niveles normales de azúcar e insulina en la sangre.

La dieta de las tres horas se podría planificar de la siguiente manera, en el desayuno, el almuerzo y la cena. Según el autor, el 50% del plato debería estar compuesto de verduras (se recomienda fruta en el desayuno), el otro 50% del plato se dividiría en dos partes iguales, una con hidratos de carbono y otra con proteínas. También se debería añadir una cuchara de aceite para ayudar a regular el apetito. Si al finalizar la comida aún continúa con hambre, puede ingerir otra porción de verdura igual a la anterior.

Mi punto de vista:

Tanto esta dieta, como la de Atkins o la de La Zona, se planifican teniendo en cuenta lo que la gente come. En cierta manera es como si se aconsejara la calidad y cantidad de gasolina que debe echarse en el tanque de un coche, sin tener en cuenta qué tipo de coche es. Es obvio que no se usará ni la misma cantidad, ni la misma gasolina en un motor diesel, en uno de gasolina normal, o en un motor de fórmula uno

La dieta no lo es todo, por eso hay tantos fracasos en este campo. Ésta debería adaptarse a cada persona, no solamente en cuanto a la cantidad de calorías a ingerir, sino también a su calidad. Se deberá también tener en cuenta no sólo el estilo de vida diario, sino asimismo los cambios momentáneos que puedan producirse en ella. Cada metabolismo es distinto, no es aconsejable que un médico le recomiende la dieta de Atkins, la de la Zona, la de South Beach o la de las 3 Horas, asegurándole que se la personalizará.

En general estoy en contra de las dietas que obligan a la gente a organizar su vida alrededor de la comida. Por el contrario, me parece que es la comida y por consiguiente la dieta, la que debe adaptarse al estilo de vida de cada uno. Comer cada tres horas será seguramente eficaz para algunos, pero en la práctica no me parece realista, y probablemente cualquier otra dieta podría dar el mismo resultado.

Como cualquier cirujano plástico, cada día veo pacientes, que después de haber probado hasta 10 dietas diferentes y un sinfín más de productos milagrosos para perder peso, - con resultados sólo transitorios, - se deciden finalmente por una liposucción, ya que en general es ésta la solución.