

[Portada](#) > [Sociedad](#)

Imprimir Enviar

Cuidar la dieta y ser más feliz, ¿es una utopía, o realmente es posible?

Entrevista a Nerea Cenoz (dietista en Pamplona, Navarra).

¿Cuáles suelen ser los motivos por los que sus pacientes deciden ponerse a dieta para bajar peso?

Mi primera pregunta cuando alguien viene a mi consulta, es sobre las razones que le han traído hasta aquí. Hay quien tiene problemas de salud o cierto malestar, hay quien acude porque físicamente quiere mejorar según su canon de belleza, y hay quien simplemente desea comer mejor, más saludable, y ha decidido ponerse en manos de un profesional para lograr sus objetivos.

Creo que cualquier motivo que impulse a una persona a ponerse a dieta es bueno. A veces es una cuestión de salud, como por ejemplo cuando debemos cuidar el nivel de colesterol, pero a veces los motivos son más psicológicos, por ejemplo, cuando alguien no se ve bien en el espejo, motivo que también tiene gran importancia.

Me encanta cuando vienen algunos pacientes a mi consulta por motivos tan específicos como "tengo una boda tal día", "es el bautizo de mi hijo", o "es que me veo fatal en las fotos".

Me gustan estos retos porque el paciente tiene un objetivo muy claro, y viene dispuesto a esforzarse por conseguirlo, lo que nos permite alcanzar las metas con mayor eficacia y satisfacción, además de mejorar la salud de los pacientes. Durante esta fase de pérdida de peso, hago mucho énfasis en el estado de ánimo, en cómo el paciente se va encontrando mucho mejor que cuando empezó. Así se va creando una buena adherencia a todo este proceso, reforzando la idea de que cuidarse un poco da muchas satisfacciones y facilitando que estos buenos hábitos se mantengan en el futuro.

¿Realmente es posible ser feliz haciendo dieta, o resulta inalcanzable?

Yo siempre he creído que uno debe intentar ser feliz, y hacer todo lo que esté en su mano para conseguirlo. Suelo comentarlo en mi consulta de [dietista en Pamplona](#) con mis pacientes, utilizando un ejemplo que ilustra esta idea a la perfección: hay personas que afrontan el día con enfado o "mala gana". Otras que mantienen una actitud más o menos neutra. Y otras personas, en cambio, se levantan contentas y con una actitud positiva. Cuando hablamos de la alimentación, sucede exactamente lo mismo: uno puede llevar su dieta con enfado, resignación... o puede estar realmente feliz y agradecido por los resultados obtenidos, no solo por la pérdida de peso sino también por la sensación de tener una vida más saludable.

Muchas veces vemos el vaso medio lleno o medio vacío. Dependiendo de nuestros estados de ánimo, un resultado nos puede parecer muy satisfactorio, o parecernos insuficiente. Así que nos corresponde a nosotros poner un poco de actitud positiva y también ser realistas, conscientes de nuestras posibilidades, para no llevarnos una decepción innecesariamente.

Siguiendo con el ejemplo anterior, uno puede estar muy contento con su sueldo, o bien pensar que es insuficiente para el trabajo que realiza. Con la dieta sucede algo parecido, si tiendes a valorar positivamente los resultados, y has calibrado bien tus objetivos, lo más probable es que estés satisfecho con tu dieta. A veces la clave está en tener un poco de paciencia y ser conscientes de nuestras posibilidades, para no caer en la decepción ante unas expectativas demasiado ambiciosas.

Pero no todo es un camino de rosas, ¿cuál es el mayor obstáculo que han de superar los pacientes?

Existen dos grandes dificultades a las que mis pacientes deben enfrentarse. Una es la de incorporar el ejercicio físico a sus vidas. La otra, adaptarse a la vida social, llevando una dieta determinada.

En cuanto al ejercicio físico, hay pacientes que no esperaban incorporar estos hábitos cuando acuden a mi consulta, ya que vienen con la idea de modificar su dieta y poco más. Es algo en lo que insisto mucho ya que, tan importante es llevar una alimentación adecuada como mantener el cuerpo en forma, de una manera acorde a la fisionomía, edad y condiciones de cada cual.

La otra gran dificultad es la de conciliar la vida social con la dieta. Muchos se dan cuenta de que no pueden salir de casa sin saltarse la dieta, y yo les comento que deben aprender a decidir qué comer y qué no, pero que no deben excluirse de los eventos sociales por no saltarse la dieta. Uno tiene que aprender a convivir con los cambios y no podemos meternos en una burbuja para lograr nuestros objetivos, ya que en algún momento habrá que salir de ella y lo importante es mantener los buenos hábitos sin dejar de hacer lo que te guste. Siempre les digo que no pasa nada por comer un helado de vez en cuando, o echarse unas cañas con los amigos, pues eso también es fuente de placer y bienestar, siempre y cuando sepamos administrar esos momentos.

María Alvarez

