



DIETAS: Descubre la dieta Nowzaranda, el plan pre operatorio para bajar de peso sin pasar hambre

Descripción



La Dieta Nowzaradan es un plan de pérdida de peso muy restrictivo que es bajo en carbohidratos y calorías. dr. Nowzaradan es un cirujano bariátrico con sede en Houston que se especializa en cirugía de pérdida de peso para personas con obesidad mórbida.

Antes de que los pacientes se sometan a la cirugía, muchos de ellos necesitan perder peso para

reducir el riesgo de complicaciones y demostrar que podrán realizar los cambios de estilo de vida prescritos por los médicos después de la cirugía. Ese es el concepto original de la dieta.

El médico pone a los pacientes en una dieta estricta baja en carbohidratos y baja en calorías para ayudarlos a perder peso rápidamente en preparación para la cirugía. “La balanza no miente, la gente sí”, dice. Frecuencia, cantidad y tipo de alimentación son las bases de tu estudio previo para tu plan.

¿Cómo es la Dieta Nowzaradan?

El plan del Dr. Nowzaradan se basa en los tres principios fundamentales de su enfoque nutricional utilizando las siglas FAT, por sus siglas en inglés. La frecuencia con la que come (se recomiendan dos o tres comidas al día sin refrigerios), la cantidad (una ingesta de 1200 calorías o menos por día) y el tipo de alimento

En la dieta Nowzaradan, debe evitar estrictamente el azúcar y elegir alimentos bajos en grasas y carbohidratos, al tiempo que aumenta el contenido de proteínas y fibra en cada comida. La proteína y la fibra pueden ayudar a que su comida sea más satisfactoria. dr. Nowzaradan dice que comienza haciendo una lista de todos sus alimentos favoritos y luego tacha los que son azucarados, altos en grasas y altos en calorías.

MANZANA CON NUECES/PEXELS

Lo que sobra debe ser una parte regular de sus comidas diarias a lo largo del programa para que le sea más fácil cumplirlo. También sugiere que te concentres en alimentos mínimamente procesados ??y elijas porciones pequeñas, lo que hará que sea más fácil cumplir con tu conteo de calorías.

Esta dieta está diseñada para uso a corto plazo en el período previo a la cirugía bariátrica, por lo que nunca debe llevarse a cabo durante más de uno o dos meses. Siempre debe estar bajo estrecha supervisión médica mientras esté en esta dieta, ya que puede crear déficits.

Los beneficios del Dr. El plan de Nowzaradan

Este plan de alimentación estricto y bajo en calorías conduce a una pérdida de peso rápida, especialmente en personas con un peso corporal más alto. De hecho, la dieta de 1200 calorías se usa comúnmente para pacientes que se someten a una cirugía bariátrica preoperatoria. Es algo bastante común.

Los médicos a menudo recomiendan la pérdida de peso preoperatoria a las personas que se someten a una cirugía bariátrica porque parece ayudar a reducir las complicaciones posteriores a la cirugía. Se ha demostrado que perder peso antes de la cirugía ayuda a reducir el riesgo de muerte dentro de los 30 días posteriores a la cirugía, incluso si los pacientes pierden menos del 5% de su peso corporal.

Cesta de Frutas, Verduras y Legumbres/PEXELS

Lo cierto es que esta dieta restrictiva solo debe ser intentada por personas que se están preparando para una cirugía de pérdida de peso o que tienen un riesgo inminente de problemas de salud graves debido a su peso. Además, solo deben seguir la dieta bajo la supervisión de un equipo médico, que incluya un médico o cirujano y un nutricionista bariátrico.

Todos los planes alimentarios restrictivos deben realizarse con mucha cautela, ya que una ingesta calórica muy baja (y un límite de 1.200) puede provocar déficits a corto y medio plazo, así como un efecto rebote muy fuerte si no se observa un cuidado y seguimiento continuo. .

Si se produce un déficit calórico excesivo, debe prestar atención, ya que esto puede poner en peligro su salud. Algunos de los efectos que se pueden producir son cansancio, mareos o niebla mental mientras se debilita el sistema inmunológico o se consigue una pérdida muscular no deseada en lugar de grasa. Mucha precaución.

Fecha de creación

marzo 2023