



La dieta inversa: por qué comer más calorías te va a ayudar a adelgazar

Descripción



Hay muchas formas de llevar una dieta equilibrada y acabar con el efecto rebote de las dietas regulares de adelgazamiento. Puedes lograrlo con una dieta limpia o incluso con una dieta crudivegana, pero algunas son más fáciles de seguir que otras y no todas producen los mismos resultados. Hoy vamos a hablaros de la dieta inversa, un método ideal para evitar el efecto rebote tras perder peso.

La dieta inversa, como su nombre indica, es una dieta inversa. ¿Y por qué decimos esto? Porque a diferencia de otras dietas para bajar de peso, esta sugiere aumentar gradualmente la ingesta diaria de energía. Por tanto, empezamos por comer la cantidad de calorías que necesitamos cada día para sumar entre 20 y 30 calorías cada día.

El objetivo de esta dieta es acelerar el metabolismo, ya que al aumentar lentamente la ingesta diaria de calorías, también aumenta el efecto termogénico de los alimentos y la eficiencia del metabolismo, y por lo tanto el cuerpo quema energía en lugar de almacenarla en forma de grasa.

¿Quién puede beneficiarse de la dieta inversa?

La dieta inversa está especialmente recomendada para personas que han sufrido un déficit calórico que les ha permitido adelgazar, ya que les permiten reponer las calorías que el organismo necesita para mantener su peso normal sin engordar.

Además de para personas que han estado en una dieta de adelgazamiento, también es adecuado para personas que han pasado por una fase de definición muscular en la que se debe quemar grasa, y por tanto han reducido su aporte calórico.

Foto de Adrienn en Pexels.

Pero este tipo de dieta no es recomendable para todo el mundo. Al tratarse de una dieta que requiere un control preciso de las calorías consumidas, puede provocar compulsiones obsesivas y dar lugar a trastornos alimentarios o a sensaciones de ansiedad o estrés.

De igual forma, la dieta inversa puede perjudicar a personas poco activas físicamente, así como a personas con sobrepeso, ya que aumentar gradualmente las calorías consumidas no beneficiará su salud.

Además, la dieta inversa se centra demasiado en las calorías que consumes, sin darle mucha importancia a la calidad de tu alimentación ni a la actividad física que realizas. Y cuando algo se ha demostrado, tanto uno como otro son cruciales a la hora de acelerar tu metabolismo.

Eso sí, hay que tener en cuenta que si bien esta dieta se basa en alguna lógica de algunos nutricionistas, no existen estudios científicos que sustenten sus hallazgos. Por ello, se recomienda acudir siempre a un profesional que controlará tu evolución y, sobre todo, tu salud.

Fecha de creación

abril 2023