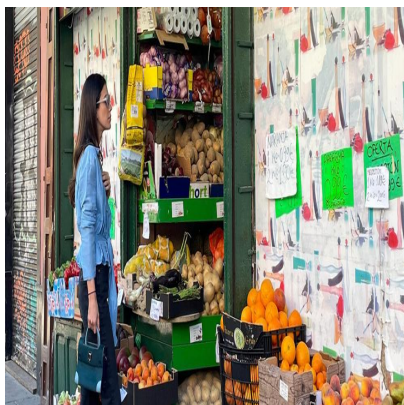




PERDER PESO: Dieta CICO, la ecuación de calorías perfecta para adelgazar

Descripción



El concepto de “comer menos calorías para adelgazar” parece bastante sencillo, y en eso se basa la dieta CICO, aunque luego no lo es tanto. Esta no es una dieta específica, es el concepto de crear un déficit de calorías. ¿Esto es todo lo que necesitas para perder kilos?

Comer menos calorías de las que quema diariamente conduce a la pérdida de peso, mientras que consumir más calorías de las que gasta conduce al aumento de peso. Esto significaría que la pérdida

y el aumento de peso estarían determinados únicamente por la ingesta calórica, independientemente de la ingesta de macronutrientes o la calidad de la dieta. Y no es así.

La mayoría de las dietas para bajar de peso están diseñadas para crear un déficit de calorías, algunas más severas que otras. Pero las dietas más populares recomiendan, además de crear un déficit calórico, mantener una cierta proporción de macronutrientes y eliminar ciertos alimentos e ingredientes como el azúcar añadido.

Usando el concepto CICO, el único factor que importaría para perder peso sería consumir menos calorías de las que quema. Por ejemplo, según la teoría CICO, una persona perderá la misma cantidad de peso con una dieta cetogénica (keto) que con una dieta alta en carbohidratos, siempre que el déficit calórico sea el mismo.

Cómo funciona la Dieta CICO

El método CICO es equivalente a contar calorías para mantenerse dentro de un déficit calórico. Y lo primero que debe hacer es determinar sus necesidades energéticas. Para ello, debe calcular su tasa metabólica basal, las calorías necesarias para funciones fisiológicas básicas como los latidos del corazón y la respiración, y las calorías utilizadas para la digestión y la actividad física.

Una vez que conozca sus necesidades de energía (o “calorías quemadas”), debe restar calorías de ese número para promover la pérdida de peso. Por ejemplo, una persona que necesita 2300 calorías por día para mantener su peso actual necesitaría consumir menos de 2300 calorías por día para promover la pérdida de peso.

MUJER EN EL DESAYUNO/PEXELS

¿Puede el método CICO ayudarte a perder peso?

Es cierto que la ingesta de calorías versus el gasto de energía es el factor más importante para determinar el aumento y la pérdida de peso. Crear un déficit de calorías, ya sea comiendo menos calorías o quemando más calorías a través de una mayor actividad, conduce a la pérdida de peso. No hay discusión sobre eso.

En teoría, una persona puede perder peso mientras consume una dieta compuesta de productos altamente refinados como la comida rápida, al igual que puede perder peso siguiendo una dieta rica en nutrientes rica en alimentos que promueven la salud como frutas y verduras. Muchos estudios han demostrado que cuando se trata de perder peso, realmente no importa qué tipo de dieta sigas, siempre y cuando mantengas un déficit de calorías.

Si bien la teoría CICO es correcta, no es el único factor que importa en la pérdida de peso exitosa. La pérdida de peso exitosa y el mantenimiento de un peso saludable dependen de cosas que van mucho más allá de crear un déficit de calorías. Además, la teoría CICO solo se aplica a la pérdida de peso y no considera otros aspectos de la salud. Por ejemplo, no considera el papel de la dieta en el hambre y la saciedad (sentirse lleno) o cómo la dieta podría afectar el riesgo de enfermedad.

Mujer comiendo helado / PEXELS

CICO ventajas y desventajas

Comer dentro de un déficit de calorías promueve la pérdida de peso y ofrece beneficios para la salud a muchas personas en una variedad de formas. Es bien sabido que el exceso de grasa corporal puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollar algunas condiciones de salud, como enfermedades cardíacas, apnea del sueño, depresión, ciertos tipos de cáncer y enfermedades respiratorias.

Perder grasa corporal al comer con un déficit de calorías puede ayudar a reducir estos riesgos y mejorar la movilidad y la calidad de vida general de muchas personas. Aunque contar calorías y comer dentro de un déficit de calorías puede reducir el peso corporal y mejorar ciertos aspectos de la salud en muchas personas obesas o con sobrepeso, hay desventajas significativas en centrarse solo en la ingesta de calorías.

Entonces, el método CICO no tiene en cuenta cómo los alimentos afectan la salud o cómo un alimento afecta el hambre o la saciedad. Por ejemplo, una comida a base de bollos y café con azúcar llena mucho menos que una comida a base de huevos, bayas y aguacate. Eso es porque el primero es bajo en proteína y fibra, nutrientes que juegan un papel importante en la regulación del apetito.

Es importante elegir alimentos en función de su contenido nutricional, no solo de su cantidad de calorías. Si solo le importan las calorías y no considera cómo las elecciones de alimentos pueden ayudar o dañar la salud en general, podría estar en problemas. Porque no todo son calorías.

Fecha de creación

marzo 2023