

Carbohidratos: necesarios para el control del peso

Dra. Paola Ávila Zúñiga

Nutricionista, CPN. 1156-12

Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas

Los carbohidratos se clasifican en dos tipos: los complejos (de digestión lenta, como los panes, pastas, cereales, verduras harinosas) y los simples (de digestión rápida, como las golosinas, azúcar de mesa y miel).

Muchas personas consideran que el reducir la ingesta de carbohidratos casi al máximo funciona para la pérdida de peso. Cualquier restricción en el consumo calórico total realizará ajustes en el peso y composición de la grasa corporal. Sin embargo, suprimir el consumo de carbohidratos no es un hábito saludable y a largo plazo provocará modificaciones no deseadas en el peso y un desajuste en los hábitos alimentarios, provocando el efecto rebote, la desmotivación del paciente o ambas.

Es cierto que a la hora de controlar el peso se debe reducir la totalidad de la ingesta calórica por día, pero esto no significa que haya que eliminar los carbohidratos casi por completo. Las razones son las siguientes:

- Si se reducen al extremo los carbohidratos (menos de 4-6 porciones diarias) se pierde agua muscular y si se pierde agua muscular, se pierde músculo, por lo cual el metabolismo tiende a enlentecerse y la pérdida de peso se hace más lenta o se detiene.
- Además, los carbohidratos son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo, si bien se puede usar las grasas como fuente de energía estas son de utilización más lenta, por lo que se sentirán estados de cansancio y letargo.
- Los carbohidratos son la única fuente de energía de nuestro cerebro, si reducimos mucho la cantidad de carbohidratos se ven afectados los procesos cognitivos y emocionales, lo que provocan mayor ansiedad y estados anímicos alterados.



Por lo tanto, si su objetivo es control el peso debe reducir los carbohidratos a una cantidad adecuada para el buen funcionamiento de su organismo y preferir consumir los carbohidratos complejos que los simples.