

Propósitos que no se cumplen

Rodríguez Hernández, Claudia

2013

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/1593>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Propósitos que no se cumplen

Para muchos, el inicio de año representa un nuevo comienzo, un “borrón y cuenta nueva”, una oportunidad para mejorar lo que hasta ahora se ha hecho mal o para empezar a hacer aquello que siempre se ha querido y que no se ha logrado.

Lo cierto es que se empieza el año cargado de energía, con muchas ganas de hacer nuevas cosas, siempre con la finalidad de ser mejores que el año anterior. Es en ese momento cuando las personas se llenan de buenas intenciones y propósitos; sin duda alguna, entre los que encabezan la lista se encuentran: bajar de peso y hacer ejercicio.

A partir de los primeros días del año – casi siempre originado por el remordimiento que causa el exceso en el consumo de alimentos y bebidas alcohólicas y la falta de ejercicio durante la temporada navideña – es cuando generalmente se inicia con la dieta y la rutina de ejercicio.

De acuerdo con los propietarios de algunos gimnasios y clubes deportivos de la ciudad, la actividad en estos lugares aumenta hasta en un 50 por ciento durante el mes de enero; asimismo, según los registros de la Clínica de Nutrición de la Universidad Iberoamericana Puebla, el incremento de pacientes que acuden al servicio de atención nutricional durante este periodo es del 40 por ciento.

¿Y entonces qué es lo que ocurre?, ¿por qué ambas cosas se abandonan tan rápido? Es un hecho que muy pocas son las personas que en el tercer mes del año continúan con la dieta y haciendo ejercicio regularmente.

A mi juicio, lo que generalmente sucede es que cargadas de la motivación del comienzo del año, las personas pretenden despertar el primer día con hábitos completamente distintos a los del día anterior, quieren reducir a la mitad o menos lo que comen y por otro lado incrementar al doble o triple la actividad física que hacen (si es que hacen). Es en este momento cuando se someten a dietas drásticas de muy bajo contenido energético y con las que obviamente se mueren de hambre; y por si eso fuera poco, también empiezan haciendo la clase completa de *spinning* o zumba, o corriendo de 30 a 45 minutos porque es lo que se recomienda para bajar de peso, sin tomar en cuenta que nunca en su vida han hecho nada de ejercicio.

Evidentemente no se puede hacer todo al mismo tiempo, es un hecho que resulta muy difícil cambiar hábitos, –de todo tipo– para que esto suceda se requiere de un proceso en el cual incluso se recomienda la ayuda de expertos. No se puede dejar de comer tan drásticamente, hacer una rutina de ejercicio y cumplir todos los otros propósitos de un día para otro. Ojalá y que –como por obra de magia– pudiéramos hacerlo sin la menor complicación, desafortunadamente en la realidad no resulta fácil.

Ahora bien, basada en la experiencia, lo que funciona mucho mejor en la modificación favorable de los hábitos de alimentación y ejercicio es empezar poco a poco, con el establecimiento de metas cercanas, fáciles de alcanzar.

El proceso de modificación paulatina de los hábitos tanto de alimentación como de ejercicio implica como paso inicial la definición de únicamente una estrategia que contribuya a comer saludablemente o a incrementar levemente la actividad física; por ejemplo, se puede empezar por eliminar los refrescos y bebidas azucaradas y sustituirlos por agua natural, o por la eliminar postres y golosinas, o por reducir significativamente el consumo de pan y tortilla, o por caminar 5 minutos a un paso constante todos los días, o por subir y bajar las escaleras de la casa o la oficina mínimo 5 veces al día, o por estacionar el automóvil lo más lejos posible, etc. Inclusive, basta con mejorar la calidad de los alimentos, con seleccionar aquellos que tienen una menor densidad energética, en la mayoría de los casos ni siquiera es necesario disminuir la cantidad de los mismos.

Ya que se definió qué estrategia seguir, la idea es tratar de llevarla a cabo todos los días hasta que la persona se haya acostumbrado y ya no le cueste trabajo hacerla; es decir, hasta que ya la haya hecho parte de su rutina. Es entonces cuando se puede ir al siguiente paso y definir una nueva estrategia, y así sucesivamente hasta que se logre una modificación total de hábitos de alimentación y de ejercicio.

Este procedimiento, además de ser sencillo, permite la concentración de la energía en el cumplimiento de una sola meta, lo cual ayuda incluso a reducir el estrés y la ansiedad que con frecuencia se generan cuando una persona se somete a una dieta.

Es importante considerar que este proceso implica la conciencia de que el cambio no será fácil, ni milagroso, ni repentino, ya que el objetivo principal del mismo no es simplemente tener un resultado a corto plazo como podría ser bajar de peso, sino el establecimiento de nuevos hábitos lo que a mediano y largo plazo traerá como consecuencia no solo la pérdida de peso sino el mantenimiento del mismo, lo cual se traduce en un cambio permanente.

Un cambio permanente es lo que se desea en el fondo cuando se hace una lista de propósitos de año nuevo, pero si dichos propósitos implican hacerlo de manera radical y repentina, lo más probable es que no se cumplan, sobre todo cuando se trata de la dieta y el ejercicio. Para que puedan cumplirse funciona mucho mejor hacerlo gradualmente a lo largo del año, quizá cueste mucho más trabajo, tiempo y paciencia pero es muy probable que de esta manera sí se obtengan los resultados deseados.

Claudia Rodríguez Hernández