

DIETA FLEXIBLE

¿Quieres compensar todo lo que comiste en un fin de semana evitando alimentos y dejando incluso de comer?

A este tipo de práctica en 1991 Westenhoefer la llamó **CONTROL RÍGIDO**, sin embargo, ésta conducta afecta más de lo que puede ayudar.



Esta estrategia rígida se caracteriza por un enfoque duro, implica contar calorías de manera rigurosa, reglas muy estrictas sobre evitar alimentos y estar “a dieta” frecuentemente. Las personas que siguen esta estrategia tienen mayores episodios de atracones y fluctuaciones en el peso, tienden a comer de manera desmedida, sobre todo cuando están solos o se sienten solitarios, ansiosos o deprimidos.

(Smith y cols., 1999).

Esta práctica de “todo o nada”, probablemente los hace más propensos a comer de manera desinhibida y este patrón errático de ingesta de alimentos también parece alterar la regulación apropiada del apetito. Generalmente las personas bajo este control rígido tienen mayor índice de masa corporal (herramienta utilizada para determinar el sobrepeso) y sus episodios de atracones son mayores y más frecuentes, también con mayores cambios de humor y mayor ansiedad.

(Stewart, Williamson y White, 2002).

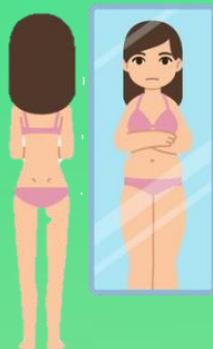
Este tipo de control está asociado con el fracaso de una conducta alimentaria autorregulada, porque aumenta los antojos **(Meule, Westenhöfer y Kübler, 2011)** y puede no ser óptimo para el control de peso a largo plazo, especialmente en mujeres.

(Provencher y cols., 2003).



Las mujeres en general se muestran más preocupadas que los hombres por la comida, el peso corporal, la apariencia física y tienen menor autoestima y como es más probable que hagan dieta en algún momento de su vida, son más propensas a sufrir de anorexia nerviosa y bulimia.

(Pliner, Chaiken y Flett, 1990).



En contraste con el rígido, un **CONTROL FLEXIBLE** refleja modificaciones conductuales generales, como una mejor planeación, limitar el tamaño de las porciones, comer lentamente y una restricción menos rigurosa de la ingesta. Aquellas personas que siguen este enfoque tienden a aceptar las transgresiones en las que pueden incurrir y lidiar con ellas apropiadamente al compensar de alguna manera.

(Mela, 2001).



En relación con la capacidad de planeación y autorregulación de la ingesta, estas personas se permitieron pequeñas cantidades de dulce y luego compensaron con menor ingesta después de un período de alta ingesta.

(Timko y Perone, 2005).

Un aspecto muy importante es que la comida considerada como "engordante" sea ingerida sin sentimientos de culpa.

(Provencher y cols., 2003).

Las estrategias nutricionales asociadas a resultados benignos en la conducta son:

(Smith y cols., 1999).

- 1 Establecer una cuota diaria de ingesta de calorías y apegarse a ella.
- 2 No restringir de manera drástica la ingesta calórica si la cuota fue excedida.
- 3 Intentar limitar la ingesta de comida

Entre estos dos tipos de regulación de la conducta alimentaria, el rígido y el flexible, se observa una clara ventaja del control flexible sobre el rígido, sobre todo por la adherencia que puede generar, aunque en personas obesas el control rígido en un inicio podría ser útil por la pérdida de peso.

(Meule, Westenhöfer y Kübler, 2011).



Lo mejor es que acudas con un profesional para diseñar un plan de alimentación que pueda ajustarse a tu objetivo, gustos, ocupación, tiempo libre, etc., que puedas seguir y que no sólo se vea bonito pegado en tu refrigerador.

Escríbenos a nutri_nirr@hotmail.com

REFERENCIAS

SMITH, C. F., WILLIAMSON, D. A., BRAY, G. A., & RYAN, D. H. (1999). *Flexible vs. Rigid Dieting Strategies: Relationship with Adverse Behavioral Outcomes*. *Appetite*, 32(3), 295–305.

Stewart, T. M., Williamson, D. A., & White, M. A. (2002). *Rigid vs. flexible dieting: association with eating disorder symptoms in nonobese women*. *Appetite*, 38(1), 39–44

Meule, A., Westenhöfer, J., & Kübler, A. (2011). *Food cravings mediate the relationship between rigid, but not flexible control of eating behavior and dieting success*. *Appetite*, 57(3), 582–584.

Provencher, V., Drapeau, V., Tremblay, A., Després, J.-P., & Lemieux, S. (2003). *Eating Behaviors and Indexes of Body Composition in Men and Women from the Québec Family Study*. *Obesity Research*, 11(6), 783–792.

Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(2), 263–273.

Mela, D. J. (2001). *Determinants of Food Choice: Relationships with Obesity and Weight Control*. *Obesity Research*, 9(S11), 249S–255S.

Timko, C. A., & Perone, J. (2005). Rigid and flexible control of eating behavior in a college population. *Eating Behaviors*, 6(2), 119–125.