

# La razón por la que el 92% de las personas falla cuando empieza una dieta

Una alimentación adecuada es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades. Para lograrlo, es crucial aprender a armar un plato equilibrado que incluya una variedad de nutrientes, como verduras, hortalizas, fibra, proteínas, legumbres y también carbohidratos integrales y grasas saludables en cantidades moderadas. Esta diversidad no solo garantiza una ingesta nutritiva, sino que promueve hábitos alimentarios sostenibles y satisfactorios a largo plazo, ayudando a crear una relación más positiva con la comida.

En este episodio de La Fórmula Podcast, el médico especialista en nutrición Martín Viñales (MN 85186) analiza las razones por las cuales el 92% de las personas que inician una dieta fracasan y explica qué es la resistencia biológica y cuáles son los efectos causados por las dietas restrictivas en el almacenamiento de grasas. También destaca la importancia de consumir alimentos de calidad en lugar de contar calorías y de crear el hábito de realizar ejercicio físico para aumentar la masa muscular y favorecer el metabolismo. El episodio completo puedes encontrarlo en Spotify y YouTube.

Martín es médico graduado de la UBA con más de 25 años de experiencia en nutrición. Es conocido por su enfoque en la nutrición deportiva y salud integral. Se especializa en asesorar a deportistas y personas que buscan mejorar su rendimiento físico a través de una alimentación adecuada. Es autor del libro *La comida como aliada* y se dedica a la educación nutricional, ofreciendo charlas y talleres para promover hábitos saludables. También comparte contenido sobre nutrición en redes sociales y ha colaborado en diversos medios, uno de ellos Infobae, para educar al público sobre la importancia de tener una buena alimentación.



Los fitoquímicos presentes en frutas y verduras, como los carotenoides y el licopeno, han sido identificados como los únicos mecanismos anticáncer y antienviejecimiento, según investigaciones recientes, reforzando la importancia de una dieta rica en vegetales (iStock)

– Mencionaste en una entrevista que el 92% de las personas que empiezan una dieta, fallan. ¿Por qué es tan alto el número? ¿Por qué cuesta tanto mantener hábitos saludables?

– Hay varias cosas que confluyen. Primero que las dietas en general confrontan a la biología estructuralmente y tiene que ver con la evolución. Los humanos tenemos más de un millón de años de evolución y si hay algo que fue moneda frecuente en la evolución fue la restricción. Hay que pensar que venían hambrunas, sobre todo en los inviernos donde no había fruta, verdura, los animales morían, invernaban, entonces mucha falta de alimento hizo que los humanos durante muchísimo tiempo viviésemos hambrunas e incluso muchos morían. Así se va armando la especie, desarrollando una capacidad enorme de ahorro genética. Somos muy eficientes para ahorrar, de hecho, tenemos más de 600 genes que ahorran grasa, entonces cualquier situación restrictiva, desde la cantidad de calorías que restrinjo o saco macronutriente, como pasa en las dietas keto con los hidratos de carbono o si me pongo muy vegetariano y saco las proteínas, todo eso es leído por la fisiología como una falta de nutrientes y despiertan mecanismos contra regulatorios que son muy eficientes.

Cualquier dieta per sé confronta a los genes que se van poniendo eficientes de a poco según detalla el experto. “Empezás una dieta y los primeros diez días sacas los hidratos de carbono, entonces baja la insulina, empezas a bajar de peso, pero empieza a subir la arginina, que es otro neurotransmisor que se genera en el estómago, que genera metabolismo lento y compulsión a almidones, entonces el paciente te dice: ‘Venía bien, había

sacado todas las harinas, pero el día diez me comí 8 medialunas’”, dice.

Y suma: “De base tenés un principio fisiológico que la restricción te lleva a esos mecanismos contra regulatorios, además que el metabolismo se pone lento, sos más eficiente para ahorrar lo que comes, por eso probablemente una de los pretores de sobrepeso, de obesidad, es hacer dietas restrictivas. El segundo punto es que, en general, lo que se propone es una cosa muy estricta, rígida, impecable y los humanos funcionamos en un mecanismo que es: cuando rompo algo, sentí que rompí esa expectativa, la traicioné y la potencio. Entonces, me comí un alfajor y ya está. Está todo mal, ahora me como siete. Así funciona en el 92%. Los trabajos de conducta humana muestran que ese mecanismo es muy frecuente en los seres humanos, entonces la propuesta a nivel conductual está equivocada porque potenciamos ese mecanismo de ruptura expectativa y por otro lado fisiológicamente es insostenible.



El 92% de las personas que inician una dieta fracasan debido a mecanismos biológicos que enfrentan las restricciones alimentarias, como la reducción de insulina y el aumento de neurotransmisores que desaceleran el metabolismo y generan compulsión alimentaria, según explica Martín Viñales

– ¿Cual es una propuesta adecuada? ¿Qué le recomendás a tus pacientes?

– La clave es entender lo profundo de la fisiología humana que es bastante más compleja que las simplificaciones que se hacen cuando se proponen el ayuno intermitente o la dieta keto, porque se subestiman un montón de mecanismos que suceden después. El plan alimentario tiene que, en vez de confrontar, colaborar con la fisiología. Hoy por ejemplo está muy presente en los

tratamientos actuales todos los análogos de GLP1, que es un péptido que se produce en el intestino y tiene que ver con el mecanismo de saciedad, y en realidad esos análogos copian algo que produce el intestino cuando comés adecuadamente.

– ¿Te referís a Ozempic, Saxenda, las drogas que tienen GLP1 y están siendo muy utilizadas actualmente?

– Sí. Hay unas nuevas que salieron en Estados Unidos también. En el estómago, cuando vos comes proteínas de buena calidad, una pechuga de pollo o clara de huevo o un vaso de leche, cuando comes colores, choclo y tomate, apio y mandarina, fitoquímicos, verduras, o una grasa buena como un chorro de oliva, una yema de huevo, unas nueces, la superposición de esos nutrientes producen una cantidad adecuada de GLP1 que viaja inmediatamente al cerebro y produce mecanismos de saciedad profundos que, además, al metabolismo lo saca de ese modo ahorro.

Entonces, si ese mecanismo tiene que ver con imitar algo que se produce comiendo, lo que es rarísimo es que todavía no le demos entidad al gesto de comer adecuadamente, cuando además eso conlleva otros beneficios. Las frutas y las verduras tiene fitoquímicos que son los únicos mecanismos identificados hasta el momento anticáncer y antienviejecimiento. Las naranjas tienen carotenoides que inhiben genes de cáncer de pulmón, que tienen que ver con un montón de factores tróficos de la piel, el licopeno del tomate inhibe la expresión de genes de cáncer de próstata y eso sólo se obtiene a partir de la matriz de alimento, entonces no se trata solamente de tener sobrepeso, se trata de que los nutrientes nos aportan un montón. Con la epigenética sabemos que todos los días los humanos prendemos y apagamos genes de cáncer, de longevidad y está muy vinculado a la alimentación porque es lo que pasó durante un millón de años. Recortar nutrientes con el sólo objetivo de bajar de peso es un disparate porque además, primero que todo, está la salud.



Una alimentación equilibrada debe incluir una variedad de nutrientes esenciales como proteínas, fibra, carbohidratos integrales y grasas saludables (Imagen Ilustrativa Infobae)

– Supongamos que tenemos tres platos: uno con 1500 calorías de proteína, como una pechuga de pollo con verduras; otro con 1500 calorías de un Big Mac con papas fritas; y un tercero con arroz. ¿Cuál es la diferencia en cómo interpreta el cuerpo esas mismas calorías?

– Eso se llama “balance energético” y fue un concepto que durante mucho tiempo estuvo vigente. Como 1500 calorías y gasto 1500 calorías, mantengo el peso, y si como 1800 y gasto 1200, aumento de peso. Es una sobresimplificación porque sabemos que es muchísimo más complejo lo que sucede. Lo que primero hay que pensar es que esa proteína aporta, entre otras cosas, triptófano que da mucha saciedad, además tiene gasto digestión, al cuerpo digerir una pechuga de pollo le produce un gasto altísimo, “gasto termogénico de digestión”. En inglés se llama TEF, *termic effect of feeling*, que es gasto que equivale a correr media hora. Entonces está aportando calorías, pero a su vez hay mucho gasto en el proceso de digerirlas, y como último mecanismo interviene directo en la formación de masa muscular, que es un fuerte determinante en metabolismo basal, o sea, decide cuánto gasto yo aunque esté sentado un domingo comiéndome una torta en un cumpleaños.

Si yo tengo un nutriente como la proteína, que tiene gasto altísimo de digestión, interviene directo en el mecanismo de saciedad, esa saciedad a su vez implica que las próximas cuatro horas yo no coma galletitas. Tengo que ver ese todo porque el paciente que comió una pechuga de pollo que quedó saciado y comió menos pavaditas. ¿Esas calorías se cuentan como todas? Ese

plato si tiene 1500 calorías la verdad que no importa demasiado, ahora si comés 600 calorías de torta que tiene azúcar, grasa, un montón de cosas, es totalmente distinto. Hay un trabajo de Oxford del año 95 que se llama "Are all calories equal?", "¿Son todas las calorías iguales?" Yo me acuerdo que lo leí hace mucho tiempo y me impactó muchísimo, porque eso no estaba planteado. Algo que hoy sabemos más abiertamente. Sale una publicidad que te pone una golosina y te dice: "Las mismas calorías que una manzana". Es casi una falta de respeto porque la manzana tiene un montón de mecanismos protectores. Que comas la golosina porque te gusta, te hace bien, tiene que ver con el momento social, está bien, pero una cosa que lo comas porque te da placer, como por ejemplo un rico chocolate, y otra cosa que creas que es lo mismo que estar comiendo una manzana.

Martín Viñales destaca la importancia de incorporar proteínas de alto valor biológico, como las claras de huevo, en la dieta diaria, ya que favorecen la formación de masa muscular y ayudan a regular los niveles de insulina para una pérdida de peso saludable

– ¿Por qué la insulina parece ser clave en temas de pérdida de peso, bienestar y estabilidad de energía? ¿Cómo influye en mantener bajos o estables los niveles de azúcar en sangre?

– La insulina es una hormona que produce el páncreas y es la hormona más anabólica que existe, favorece la formación de tejidos en general, así como la formación de grasa y de músculos, entonces cuando se propone, por ejemplo, entrenar en ayunas, que es otra de las cosas que andan dando vuelta, hay que pensar que uno en el entrenamiento puede perder peso, pero también tiene que perseguir aumentar la masa corporal. El músculo es un punto importantísimo de la fisiología humana porque perdemos espontáneamente masa muscular a partir de los 35 años aproximadamente, el 1% de músculo por año, en un proceso que se llama sarcopenia, que no es un proceso irreversible. Si estás pendiente de que la alimentación cubra el aporte de proteínas diariamente, esa sarcopenia disminuye bastante porque no hay que recurrir a la proteína del músculo. Si estimulás a la masa muscular, ese músculo estimulado y nutrido se conserva mucho mejor y la masa muscular tiene que ver con aspectos vinculados a la salud, entre otros a mantener un peso adecuado, porque un kilo de músculos metabólicamente es muy activo.

Si hago una actividad física que construye masa muscular, esa actividad física además del gasto per sé, hice formación de masa

muscular y me deja un tejido metabólicamente mucho más activo que consume muchísimas más calorías. Si yo voy cuatro veces por semana a hacer algún tipo de actividad física de resistencia y el domingo me siento con amigos a comer esa torta, el impacto que va a tener en mí es totalmente diferente porque tengo un metabolismo basal aumentado, o sea que el beneficio de la actividad física no es tanto lo que gasto durante la actividad, sino si esa actividad física construye masa muscular, por eso en la primer consulta yo les indico a los pacientes qué tipo de actividad física tienen que hacer, la que puedan, pero que esté bien direccionada, que no se pasen una hora caminando en la cinta que no les va a hacer mal, pero es una hora no muy bien invertida. La insulina es la hormona que más promueve la formación de músculo con todo el beneficio que tiene formar masa muscular, porque hasta previene mecanismos vinculados al cáncer, la osteoporosis, la inmunidad y no podés proponer que esa actividad física no favorezca la formación de músculos haciéndola en ayuno.



A diferencia de una golosina, una manzana no solo aporta calorías, sino también fitoquímicos protectores que inhiben genes de cáncer y promueven la salud. Este fruto contiene nutrientes que favorecen la digestión y su consumo regula los niveles de insulina (Imagen ilustrativa Infobae)

– ¿Es bueno consumir huevos?

– Si comés un revuelto de huevos tenés proteínas de alto valor biológico, la clara de huevo es una maravilla, tiene valor biológico 100, no hay mejor calidad de proteína identificada en el mundo que la clara de huevo y es relativamente accesible. Un revuelto de clara de huevo con una yema. La yema tiene todas las vitaminas que requerimos A, B1, B2, B3, B6, B12, E, D, no tiene C, que es una vitamina fresca. Pero si comes una mandarina o una

naranja tenés un poquito de insulina fisiológica porque la comes a la naranja con hollejo, con gajo, que hace que haya una digestión lenta y se libere muy poca insulina. La insulina justa para que la actividad física promueva la formación de músculo, no tengas un exceso de insulina que impida perder peso y además como nutriente, es una maravilla. Porque esas proteínas de la clara que van a formar masa muscular, la grasa buena que tiene la yema, forma testosterona que es la hormona masculina que también tienen las mujeres, que es fundamental para favorecer ese aumento de masa muscular.

– ¿Qué tipo de platos le recomendás a los pacientes en consulta? ¿Son similares para todas las personas o hay que ajustar la dieta según cada caso?

– Obviamente que hay que tener en cuenta la individualidad de cada persona porque eso es fundamental. Si viene un paciente que tiene una enfermedad renal, tenés que calcular la cantidad de proteínas que come. En general hay que armar un plato teniendo en cuenta todo esto que fuimos diciendo: proteínas de buena calidad porque tiene que ver con el gasto de digestión, con formar masa muscular; tiene que tener fitoquímicos de frutas y verduras, que eso es un punto importantísimo porque la gente se enloquece y dice: “Choclo no, apio sí, mandarina no” y es una pavada. En Australia hicieron hace muchos años un trabajo muy interesante con dos grupos de pacientes. En un grupo se pesaban y medían entre ellos y controlaban la comida. El grupo dos fluía. El objetivo era ver, bajo la misma comida y actividad física, qué respuesta tenían. Uno a priori piensa en el que es más prolijito, el que era más metódico le iba mejor y no. Le fue mejor al grupo dos que no sabían demasiado, pero probablemente tenga que ver con el cortisol, con las hormonas de estrés que se genera en ese estar demasiado atento. El cortisol es una hormona antilipolítica, lipogénica y proteolítica, destruye masa muscular, al revés de la insulina que favorecía la formación de músculo.



El experto habló de la sarcopenia, pérdida de masa muscular que comienza alrededor de los 35 años, y que puede ser contrarrestada con una dieta rica en proteínas y ejercicio físico regular

– ¿Trae consecuencias para el cuerpo vivir en restricción y bajo la lógica de “hago todo bien, hago mal”?

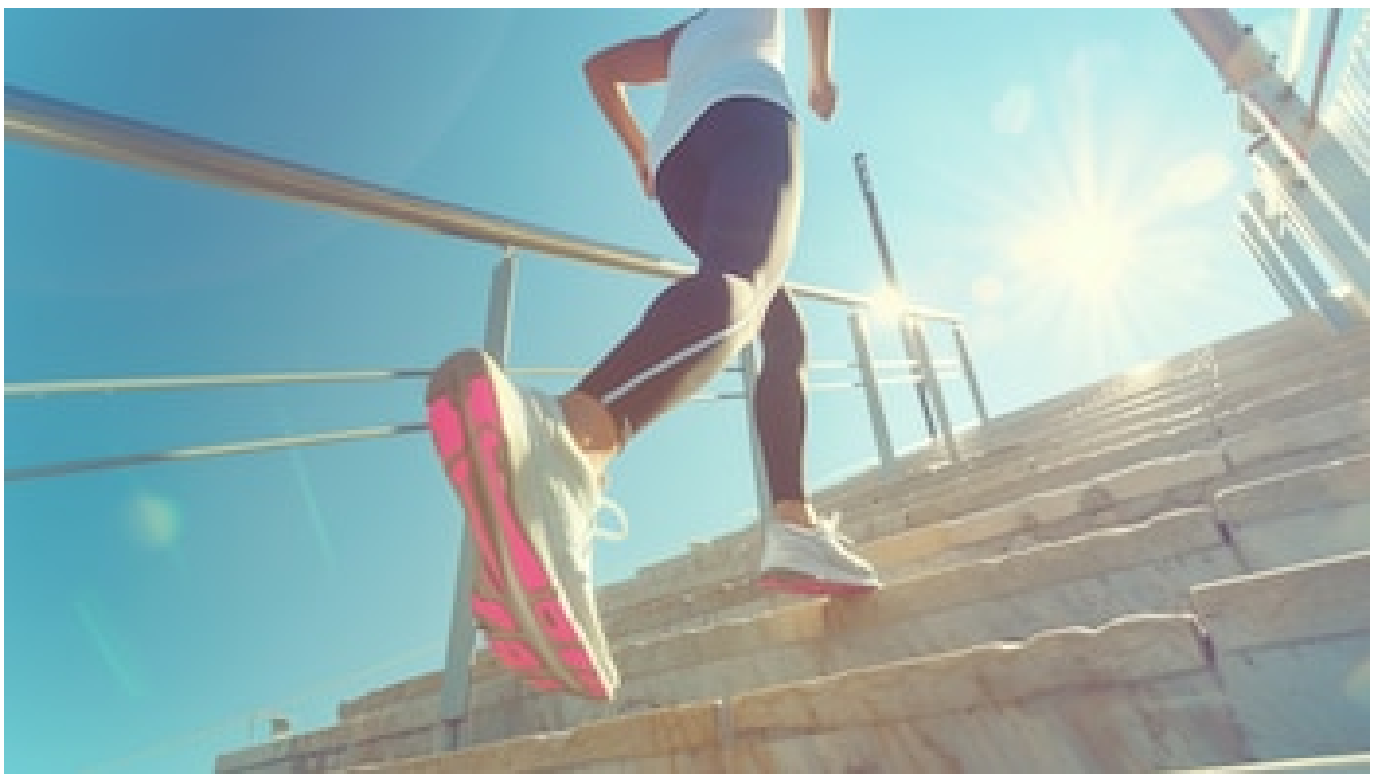
– Cuando lo confrontas con una restricción pones más eficiente al cuerpo para ahorrar y lo pones eficiente por todos lados. Aumentando el mecanismo de hambre después de una dieta restrictiva o que sacaste más los nutrientes, bajas los mecanismos de saciedad, lo cual tenés más ganas de comer y te cuesta parar de comer. Aumentas la capacidad de absorción de esos nutrientes, favorecés el depósito. Una vez depositado disminuís la capacidad de oxidación de eso porque bajas las hormonas tiroideas. Hay un montón de mecanismos adaptativos a esa restricción. Entonces no es que no pasa nada, pasan un montón de cosas, desde mecanismos profundos del cerebro de hambre, aumento de saciedad. En medicina hay un principio que es antes que nada no dañar. Es un principio básico que vos decís: “No puedo proponer nada que genere daño”. Puedo no tener la solución a una enfermedad porque la medicina no la descubrió, pero no puedo proponer algo que dañe cuando ya hay evidencia que daña.

– Respecto a la actividad física, ¿hay un ejercicio en particular que crees que tiene mejores beneficios? ¿Cuál recomendás?

– Obvio que todo lo que puedas hacer de actividad física va a estar bien si no te lesionas, si no haces nada muy extremo, siempre va a sumar. Si queremos ser más específicos, está bueno tener el dato correcto para que ese esfuerzo esté lo mejor

direccionado posible en el poco tiempo que tenemos hoy en día. Está claro que los ejercicios que generan masa muscular son muy importantes porque aumentan la mitocondria en la masa muscular, aumentan unas proteínas que son las que se acoplan a la grasa y las que incluso consumen en reposo. Entonces, siempre digo: “Traten de hacer un estímulo a todos los grupos musculares”.

Hay tres grandes grupos de músculos: uno son las piernas, que son más de la mitad de la masa muscular; otros son los músculos, que extienden, que son el pecho, el hombro, el tríceps, y que se hacen con un tipo de ejercicio de este tipo; y otros son los músculos que flexionan, que son el bíceps y el dorsal. Uno debería, si lo quiere complejizar un poco, ir a un gimnasio y hacer flexores, extensores y piernas. Y si lo quiere hacer en su casa puede hacer, como hicimos varios en la cuarentena, un push up que si te cuesta mucho lo haces contra la mesa o contra la pared, y algo de flexión que lo puedes hacer con banda elástica o con mancuernas. En general, sabemos que el ejercicio tiene que durar por lo menos 45 segundos o un minuto para que esa generación de mitocondria y de masa muscular sea más eficiente.



Los ejercicios de resistencia, que involucran los principales grupos musculares como piernas, pecho y bíceps, son clave para aumentar la mitocondria en los músculos, mejorando la eficiencia metabólica incluso en reposo, lo que favorece la pérdida de grasa (Imagen Ilustrativa Infobae)

– ¿Una flexión debería durar 45 segundos como mínimo?

– Claro, no tiene que ser que le pones un peso porque a los diez segundos no puedes más. Lo interesante es que lo puedas sostener un poco más y que a los 45 segundos aparezca esa dificultad, porque ahí es un poco más eficiente la formación de músculo que se produce y que es nuestro objetivo final. Podés hacer un

ejercicio de flexión, uno de extensión, uno de piernas y hacerlo tres o cuatro veces. Y si no puedes ir un día, hoy hago piernas, otro día hago extensores, otro día hago flexor. El aeróbico lo ideal es empalmarlo, porque tenés un vaciamiento glucógeno, o sea estuviste gastando el azúcar, estuviste generando esa mitocondria, 15 a 20 minutos de aeróbico posterior son muy importantes porque promueven esa lipólisis después de ese ejercicio anaeróbico. Lo importante es que haya actividad física mixta donde hay una parte anaeróbica y una parte aeróbica. Si tenemos una hora la idea es optimizar los dos tipos de estímulos.

– La última pregunta que le hago a todos los invitados es: si tuvieras que compartir algo que escuchaste recientemente y te haya llamado la atención por su interés o relevancia, ¿qué información consideras importante difundir?

– Es difícil pero justo hace un poco un paciente me trajo un libro, me dijo: “Quiero que lo leas. Es un libro de interés general, que es el último bestseller del New York Times, y es sobre la longevidad. El autor empieza diciendo que cuando él estudiaba medicina tenía un sueño recurrente que era que iba caminando por la calle y caían huevos del cielo. Y que él iba con una red tratando de evitar que esos huevos caigan al piso. Cuando se recibió y hacía guardias que te despiertan cada dos minutos por un paciente, cada vez que dormía ese sueño se le intensificaba y él no lograba mirar para arriba y ver si los huevos caían del cielo, si los tiraban de un edificio, si los tiraba Dios o quién era.

Con el tiempo, se dio cuenta que lo que eso representaba es que él estaba llegando tarde al momento que el paciente caía porque dice: “Cae un paciente a la guardia que viene con una enfermedad pulmonar compleja, complicadísima y está fumando hace 40 años. Yo llegué en el último momento a frenar que ese huevo caiga y no tenía mucho para hacer” o con diferentes situaciones, entonces él dice: “Me di cuenta de que tenía que trabajar en evitar que estuvieran tirando los huevos”, que es la prevención. Como corolario de lo que estuvimos hablando, él dice: “La masa muscular previene la diabetes, la hipertensión, el cáncer, el Alzheimer. Al final, tenemos que pensar que lo que hacemos a los 30, a los 40, a los 50 es prevenir o promover una buena longevidad, si promovemos un adecuado cuidado de la masa muscular y evitamos aumentar el tejido adiposo”.

Con información de [infobae.com](http://infobae.com)