



## Low carb para médicos (Parte 15)

*con el Dr. David Unwin*

**Dr. David Unwin:** Pensando en los pacientes que ya han avanzado en el enfoque bajo en carbohidratos y en algunos de los desafíos que podrías enfrentar... Creo que lo más común es que la gente se decepcione con su pérdida de peso. Entonces dicen: "Sí, bien, he hecho lo de bajar los carbohidratos".

En realidad, con mayor frecuencia encuentro que las mujeres son las que están decepcionadas porque no están perdiendo tanto peso. A menudo, la hemoglobina A1c ha mejorado, su presión arterial es mejor, pero no han perdido tanto peso como piensan. Lo primero que pienso es controlar la dieta, ¿Qué entienden sobre bajar los carbohidratos?

Algunos de ellos han adaptado La dieta a lo largo de los años y ahora se ha vuelto más rica en carbohidratos con el tiempo, donde los carbohidratos han vuelto a entrar. Algo común son las papas fritas o algo así, que pensaron que no eran tan malas. Así que regresa a la casilla uno con la dieta. La mejor manera que he encontrado para hacer esto es que, como ahora todos tienen un teléfono que toma fotos, si alguien quiere tomárselo en serio, sugiero que tomen una foto de cada cosa que comen para formar un diario de alimentos durante tres días.

Y he tenido tanto diarios de comida interesantes y realmente ha sido capaz de ayudar a los pacientes donde no se habían dado cuenta de que un plátano, o no se han dado cuenta de que las papas eran carbos o cosas de este tipo. Entonces estos diarios de comida, si tu paciente está preparado para hacerlo, realmente pueden ayudar a mover el caso, y te lleva a ti y al paciente al mismo lugar sabiendo lo que come. Es muy tentador dar consejos antes de tener la información que necesitas. Entonces eso es lo primero para esas mesetas.

Otra cosa es volver atrás a los objetivos del paciente, por qué ... qué es lo que esperan, por qué están decepcionados. Porque a veces he entendido mal que un

ejemplo sería la gente que quiere estar físicamente muy en forma. Y en realidad la pérdida de peso no ha sido tan buena como esperaban, porque han ganado masa muscular.

Algunas de estas personas se han inscrito en el gimnasio, se ven fabulosos, pero el peso no ha disminuido tanto como creen porque en realidad el músculo pesa más que la grasa. Entonces su gráfico inicial que descendía dramáticamente ha dejado de hacerlo, porque están ganando masa muscular y esa es otra cosa a verificar.

Sin embargo, cuando has tratado con todos esos seguirás teniendo personas que están decepcionados con su pérdida de peso y que se preguntan qué hacer a continuación. Si comen bajo en carbohidratos, empiezo a explorar la idea del ayuno intermitente. He tenido algunos muy buenos resultados personales con esto y algunos de mis pacientes los han tenido. Recomiendo el libro de Jason Fung, es una buena manera para descubrir esto.

Pero solo para abreviarlo, tengo muchos pacientes que podrían experimentar tomar el desayuno en el trabajo, pero no hacerlo sino hasta media mañana. Y luego, un poco después, encuentran que ni siquiera están desayunando, por lo que les va bien sin desayunar y solo almorzando. Entonces estás reduciendo la ventana por la cual están comiendo.

Y para algunos de ellos ese es el truco, simplemente los motiva. Y luego tengo otros pacientes que son lo suficientemente valientes para probar 24 horas completas de ayuno, tal vez con algunas bebidas saladas, eso parece ayudar. Y algunos de ellos han tenido una pérdida de peso dramática donde... realmente cambia lo que pueden hacer. Y luego dicen que la ventaja de eso es que ya no están preocupados por viajar, o cuando no pueden conseguir alimentos bajos en carbohidratos, porque pueden simplemente prescindir de la comida.

Entonces creo que eso es bastante útil para que la gente se motive, quienes ya disminuyeron sus carbohidratos y se preguntan qué hacer a continuación. Algunos de los otros pacientes van creciendo o puedes alentarlos a pensar en la actividad, el ejercicio, y lo único malo con eso es que a veces el ejercicio puede hacer que te de

hambre, así que no siempre significa que pierdes peso. Pero también es otra cosa que puedes poner en la mezcla.

Siempre manteniendo un ojo abierto, pensando nuevamente sobre los problemas para las personas cuya diabetes está en deterioro. Así que he tenido uno o dos que parecían estar muy bien y luego tal vez su resistencia a la insulina estaba empeorando, y entonces la dieta que era apropiada hace dos años debe ser revisada, porque la hemoglobina A1c está comenzando a elevarse nuevamente. Y algunos de ellos necesitan revisar de nuevo los carbohidratos y reducirlos un poco más y así obtener los resultados que desean.

Entonces creo que esa es la mayoría de las cosas para mí en términos de... alguien que sigue una dieta baja en carbohidratos, a donde podrían ir después que supongo que todos nosotros estamos en un viaje al comenzar la dieta baja en carbohidratos y a dónde va después, tal vez menos carbohidratos o puede ser ayuno intermitente, lo cual para mí debo decir ha sido muy útil.