**¿Por qué funcionan las dietas?**

En este artículo describía el tortuoso paso de una persona por una dieta hipocalórica y explicaba aquí por qué no son una buena idea para adelgazar. Sin embargo, muchos se habrán quedado con las ganas de replicarme (de hecho, lo hacen invariablemente cuando hablo de esto en persona): si son tan malas e ineficaces, ¿por qué hay gente que adelgaza con ellas?

Para empezar, tengo que aclarar que mucha gente que en un primer momento ha perdido peso haciendo dieta vuelve a ganarlo con los años. Eso, si no sufre el temido “efecto rebote”, ganando incluso más peso que antes. Con todo, hay gente que, efectivamente, pierde peso haciendo dieta.

-es una lucha contra nuestro hipotálamo y nuestras hormonas

-siguiendo la dieta de cafetería, cualquier cosa adelgaza.

-porque pierdes musculo y grasa

-porque tu cuerpo no esta en forma, por eso cualquier cosa le vale para estar vivo. No tienes necesidad de optimizar tu alimentación.

-Delgado no quiere decir sano. ¿duermes bien?, ¿te sientes bien? ¿haces bien la digestión?

Si te sientes bien, estas sano y has adelgazado con una dieta hipocalórica, ¡enhorabuena! Pero habrías sufrido menos haciendo esto.