

Nutrióloga y cardiólogo advierten los riesgos de bajar de peso tan rápido

"Recomiendo bajar de 0,5 a 1 kilo por semana": junta médica evalúa la baja de 11 kilos en 22 días del senador Rojo Edwards

"Si vuelvo a comer como antes, voy a volver a subir de peso. Pero no por un efecto rebote metabólico", dice Edwards.

MARCELO POBLETE

Lo primero que dice el senador José Manuel Rojo Edwards para justificar su asombrosa baja de peso de 11 kilos en 22 días es que "la idea es adaptar el cuerpo para que pueda funcionar con grasa y no con carbohidratos", porque "la clave es limpiar las señales al cuerpo y decirle que tiene que usar grasa como fuente principal de energía".

El ingeniero civil y fundador del Partido Libertad, que ha investigado en temas de peso desde hace décadas y se asesoró con un doctor en todo momento, alternó períodos de ayuno de varios días con etapas de alimentación controlada. "Es fundamental bajar la insulina, porque la insulina bloquee la producción del beta-hidroxibutirato, que permite utilizar la grasa casi tan rápido como se usan los carbohidratos en términos de energía", explica. Todo fue registrado en un video (puede ver el antes y después acá <https://goo.su/k3EVwNp>).

Cuenta que partió el 31 de diciembre en la noche. Comió hasta antes de las 12. Su cuerpo ya estaba relativamente adaptado a usar grasa, pero como comía normalmente, no bajaba de peso. "Entonces envíe una señal clara de que tenía que funcionar con grasa. Nunca estuve en modo de ahorro extremo de energía. Funcioné todo el mes con energía estable, lo que me permitió cumplir mis tareas", como ir al Congreso y hacer sus actividades en el hogar. Y que no es algo que recomienda para cualquier persona. "De hecho, en enero tú puedes revisar. Yo tengo una gran cantidad de apariciones, por ejemplo, en debates y cosas. Y la gran mayoría de esos debates los hice sin haber comido varios días antes", cuenta y detalla la fórmula: "Un kilo de grasa equivale a unas 7.000 u 8.000 calorías. Si una persona consume normalmente 2.500 o 3.000 calorías al día y



CEDIDA

deja de comer, el déficit es grande. Por eso se puede bajar entre 300 y 400 gramos diarios en promedio. Así se explica que haya bajado alrededor de nueve kilos efectivos de grasa en 22 días".

¿Cómo fue el esquema de ayunos?

"Fui combinando. Los primeros tres días no comí. Como me tocó una cuestión de Maduro, una manifestación sobre Venezuela, comí un poco antes, comida sin carbohidratos. Queso o algún tipo de pescado. Luego hice un ayuno de dos días. Después almorcaba una vez al día. Hice un ayuno de tres días, comí una vez, otro ayuno de dos días. Más adelante hice un ayuno de cinco días. El 22 de enero ya había bajado 11 kilos, que es el fin del video. Al 30 de enero, la baja total fue de 12,2 kilos".

Mucha gente se siente fatigada cuando no come. ¿Pudo mantener su trabajo habitual?

"Sí. En enero tuve muchos debates y apariciones públicas. La mayoría los hice sin haber comido varios días antes. No lo comenté en ese momento, pero cumplí con todas mis obligaciones. Incluso cuando mi señora viajó doce días, me hice cargo de mis tres hijos y seguí trabajando normalmente. Al principio me sentí algo débil en un debate en televisión, porque el cuerpo todavía no estaba completamente adaptado. Despues

se estabilizó. Ese es uno de los miedos principales: desmayarse o sentirse mal. Si alguien intenta ayunar sin haber reducido antes los carbohidratos, puede sentirse mal. Por eso no recomiendo que la gente haga ayuno sin preparación".

¿Qué efectos notó?

"Mayor claridad mental. Cuando el ayuno supera los dos o tres días, el cerebro recibe energía más estable desde los cuerpos cetónicos que provienen de la grasa. Esa energía es más estable que la de los carbohidratos, que es más explosiva pero más irregular".

O sea, ¿mejor?

"Creo que algunos discursos y debates los hice con mayor claridad mental. También pienso que me ayudó con mi tendinitis. El año pasado tuve tendinitis casi todo el año. Durante el ayuno sentí menos inflamación y pude practicar piano con mejor concentración".

¿Existe riesgo de efecto rebote?

"Si vuelvo a comer como antes, voy a volver a subir de peso. Pero no por un efecto rebote metabólico. No bajé mi gasto energético basal. Mantuve prácticamente la misma tasa de uso de energía. Si como más calorías de las que gasto, voy a engordar, como cualquier persona, pero no porque haya reducido mi metabolismo".

¿Qué les diría a los incrédulos que piensan que tuvo

alguna ayuda, como Ozempic, ahora tan de moda?

"Pueden preguntarle a mí equipo y a mis colegas en el Senado. Me pesé todos los días delante de ellos. Estuve en Santiago, en debates y en medios de comunicación. No me fui a ningún lugar apartado. Las imágenes muestran el cambio físico".

¿Qué precauciones tomó?

"No soy médico, soy ingeniero civil. No recomiendo que la gente haga esto sin preparación. Es clave el equilibrio de electrolitos. Durante el ayuno hay que incorporar sodio, por ejemplo disolviendo sal en agua, para evitar dolor de cabeza o calambres. No hice ayunos tan prolongados como para afectar potasio u otros minerales, pero el balance de electrolitos es importante".

Expertos

El doctor Gerardo Palma, jefe de Cardiología de Clínica Las Condes, advierte que bajar de peso es positivo para la salud cardiovascular, pero hacerlo muy rápido o con ayunos prolongados puede ser riesgoso. "No solo importa cuánto peso se pierde, sino también cómo y en cuánto tiempo", señala.

Explica que una baja superior a 1 o 1,5 kilos por semana puede provocar "mareos, debilidad o desmayos", además de "palpitaciones o alteraciones del ritmo del corazón", sobre todo si hay deshi-

"Cuando el ayuno supera los dos o tres días, el cerebro recibe energía más estable desde los cuerpos cetónicos que provienen de la grasa," explica el senador. "Lo que él hizo me parece muy bien, pero el costo es la baja de un porcentaje de la masa muscular," explica la nutrióloga Eliana Reyes.

dratación. También menciona riesgo de pérdida de masa muscular.

Sobre los ayunos de 24 horas o más, indica que pueden causar "bajadas de presión, sensación de desmayo" e hipoglucemia, que se manifiesta como "ansiedad o temblor". Por eso, es claro: "recomiendo una reducción gradual, de 0,5 a 1 kilo por semana, con buena hidratación y alimentación equilibrada, sin riesgos para el corazón".

La nutrióloga Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes, advierte que este tipo de bajas rápidas tiene efectos. Explica que, incluso con buena ingesta de proteínas y ejercicio, "es inevitable la pérdida de un porcentaje de masa muscular, que es lo que queremos evitar" y resume su postura: "Lo que él hizo me parece muy bien, pero el costo es la baja de un porcentaje de la masa muscular".