

CONSUMER EROSKI	
Consumer Eroski	
Fecha Publicación	Jueves 6 de mayo 2010
Enlace	http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2010/05/06/192931.php
Tipo de Medio	Prensa Digital
Noticia	Nota de Prensa: Ficha Recomendaciones a la población sobrepeso.

Comer cada tres horas puede ayudar a reducir el sobrepeso

Si se ingieren alimentos de manera más espaciada, el organismo interpreta que hay escasez y ahorra energía mediante la quema de menos grasa

Dejar pasar más de tres horas entre una comida y la siguiente puede ser perjudicial si se quiere reducir el sobrepeso y mantener una dieta saludable, según una recomendación de nutricionistas de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (Sefac). Pasado este tiempo, el cuerpo puede entrar en un estado de "inanición" por el cual el organismo interpreta que hay "escasez de alimentos" y decide ahorrar energías mediante la quema de menos grasa de la debida, explicaron.

En el marco de la campaña "Recomendaciones Sefac a la población", la asociación dedica este mes a explicar los [diez](#) consejos imprescindibles para mantener un peso saludable y reducir el sobrepeso. Entre ellos, los farmacéuticos aconsejan realizar un mínimo de cinco comidas al día, aumentar la cantidad de frutas, verduras, legumbres, cereales y lácteos, evitar las comidas rápidas, realizar ejercicio físico de modo regular, beber al menos 1,5 litros de agua al día y no acostarse justo después de cenar.

También se aclaran algunas de las preguntas más frecuentes o falsos mitos relacionados con la pérdida de peso, como las desventajas saludables de tener unos kilos de más, por qué no es recomendable seguir las denominadas "dietas milagro", cuándo es conveniente añadir medicación a las medidas higiénico-dietéticas para adelgazar, si los alimentos que son "light" resultan "adelgazantes" o por qué las dietas disociadas son "inadecuadas".

"Mantener un peso saludable y reducir los kilos de más va mucho más allá de cuestiones estéticas. Se trata de evitar patologías o problemas asociados, tanto físicos (diabetes, dislipemias, hipertensión arterial), como psíquicos (depresión, pérdida de autoestima, ansiedad), sociales (rechazo o discriminación laboral) o económicos (aumento del gasto sanitario)", explicó Alejandro Eguilleor, coordinador científico de la campaña.
