

## Cómo bajar de peso con aceite de linaza

### El aceite no graso

Por Jade Beutler, R.R.T., R.C.P.

Ud. quiere bajar de peso pero ha probado todas las dietas del libro. Se ha resignado al hecho de que su cuerpo siempre está en un estado de auto-sabotaje. Lo que quiero decir es que cómo puede Ud. pesar más ahora que cuando comenzó la dieta. El hecho es que su cuerpo no está en un estado de auto-sabotaje sino de conservación propia. Mire Ud., cuando uno comienza a restringir las calorías, el cuerpo está programado para creer que está entrando en un periodo de hambruna. Este instinto está arraigado en nuestros genes desde los remotos tiempos en que abastecerse de alimentos no era tan fácil como ir a la tienda de la esquina. El metabolismo, o sea el proceso de quemar calorías para producir energía, se ve disminuido en casos de restricción calórica. Cuando se termina la hambruna, o en términos modernos, la dieta, el cuerpo comienza a almacenar calorías en forma de grasa como anticipación a la siguiente hambruna (dieta). ¿El resultado? Ud. engorda más y más con cada intento. Es cierto, las dietas no funcionan.

Lo que es peor, la moda de no comer nada de grasa o de comer alimentos bajos en la misma, ha dado como resultado que los americanos engorden más y más. Esto lo afirma un artículo en Barron del 1o. de julio de 1998 titulado Gordo y engordando más. “A pesar de multitudes de alimentos dietéticos y clubes deportivos, los

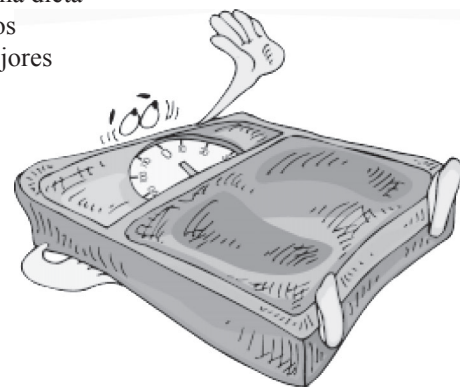
americanos siguen engordando.” La eliminación de grasa de los alimentos crea la reacción completamente contraria en el cuerpo de lo que se pretende o se cree. Cuando consumimos alimentos sin grasa o bajos en grasa no esperamos que dichos alimentos nos engorden, pero

eso es exactamente lo que pasa. La mayoría de los alimentos sin o bajos en grasa contienen hidratos de carbono altamente refinados y densos en calorías. Dichos alimentos, si no se usan en la producción de energía, tales como actividades o ejercicio fuertes, se convierten en un repugnante tejido adiposo.



### Información sobre la grasa de la linaza

Un héroe poco probable en la batalla contra la gordura está, de hecho, clasificado como grasa. El aceite de linaza está ganando rápidamente la reputación de ser un método sensato para bajar de peso y para tener una salud óptima, acompañado de una dieta rica en fibra y de alimentos integrales. Dos de los mejores nutriólogos de la nación son acervos defensores del valor del aceite de linaza. Uno de ellos sostiene que el aceite de linaza es un “elemento esencial para una dieta saludable”. El otro afirma que “cualquier programa de dieta o para bajar de peso realizado sin la presencia de los nutrientes esenciales del aceite de linaza está destinada al fracaso”.



### Aceite de linaza – La grasa no grasa

¿Qué hay de la fobia contra la grasa? Después de todo, el aceite de linaza es una forma de grasa. Aunque esté clasificado técnicamente como grasa, el aceite de linaza es realmente una anti-grasa. De hecho, ésta es la exacta antítesis de la tan mal ponderada grasa saturada. Mientras que la grasa saturada contribuye a la obesidad, los padecimientos cardiovasculares, los infartos y otros padecimientos degenerativos, el aceite de linaza previene y puede inclusive revertir estas enfermedades. En términos prácticos, se puede pensar que el aceite de linaza es una grasa no grasa. En lugar de intentar hacerle trampa al cuerpo como con la restricción calórica o con alimentos sin grasa o bajos en grasa, la linaza funciona al nivel de los procesos metabólico y fisiológico del cuerpo dando como resultado la pérdida de peso y su mantenimiento de forma natural. Los ácidos grasos del aceite de linaza han sido identificados como nutrientes esenciales. Esto quiere decir que el cuerpo no puede convertir otras fuentes alimenticias en los ácidos grasos esenciales que contiene el aceite de linaza. Como resultado, su cuerpo siente la necesidad de dichos nutrientes esenciales y los busca en los alimentos que Ud. consume. Si no están presentes, el cuerpo detecta una deficiencia alimentaria y Ud. sigue con antojo de comidas grasosas y dulces. Actualmente, estamos consumiendo menos del 0.1% del ácido graso primario del aceite de linaza en nuestra dieta.

## Aceite de linaza

- Disminuye el deseo de alimentos grasos y dulces
- Alimenta el ritmo metabólico
- Produce saciedad (sensación de llenura y satisfacción después de comer)
- Regula el azúcar de la sangre
- Regula los niveles de insulina
- Incrementa el consumo de oxígeno

Agregar aceite de linaza a los alimentos, o tomarlo con la comida, crea una sensación de saciedad (sensación de llenura y satisfacción después de una comida). Las grasas esenciales del aceite de linaza hacen que el estómago retenga los alimentos más tiempo en comparación con los alimentos sin o con bajo contenido de grasa. El añadir el aceite de linaza a la comida también provoca la lenta liberación de esta combinación en el intestino delgado. El efecto fisiológico es el incremento lento y sostenido del azúcar en la sangre, y después una nivelación prolongada de la misma. Finalmente, el azúcar en la sangre disminuye lenta y gradualmente. Por eso, Ud. tendrá una sensación prolongada de energía, fuerza y satisfacción sin ningún acceso de hambre inmediatamente después de comer. El resultado neto es que Ud. se siente lleno más tiempo y en realidad consume menos calorías a largo plazo que si Ud. hubiera escogido una dieta con bajo contenido de grasa o sin grasa.

Además, el aceite de linaza se convierte en compuestos que estimulan los procesos metabólicos en nuestras células. Como en el caso de un horno, una vez que tienen combustible, las células generan más calor y queman más combustible, en este caso, más calorías. Los nutrientes esenciales del aceite de linaza también incrementan el consumo de oxígeno a nivel celular dando como resultado un incremento en la energía y la fuerza, y en la sensación de bienestar.

### Recomendaciones generales

Se ha descubierto que la población de EEUU tiene deficiencia de un nutriente clave y esencial que es básico para la salud y el peso ideales. La fuente alimenticia de dichos nutrientes esenciales más común es el aceite de linaza fresco. La mayoría de los americanos se beneficiarían si consumieran de una a dos cucharadas diarias de aceite de linaza. El método ideal de tomar el aceite de linaza para bajar de peso y mantenerlo es dividirlo en dosis tomadas con cada alimento. Los consumidores deben comprar sólo los productos de aceite de linaza Fresh ExPressed™ con códigos de fecha de caducidad de no más de cuatro meses, para garantizar su frescura y valor nutritivo del producto. Qué mejor forma de concluir este artículo que con una cita directa de uno de los más importantes nutriólogos, “El tipo y cantidad apropiados de grasa le permitirá bajar de peso sin esfuerzo ni dolor y sin estar preocupado de la dieta... la grasa esencial es la manera más saludable y fácil de conseguir y mantener su peso normal.”

