

## **La presión social aumenta la búsqueda de soluciones rápidas para perder peso en verano**

**Los expertos de Cigna Healthcare recomiendan cambiar el enfoque de las dietas estrictas hacia la creación de hábitos saludables sostenibles, planificar las comidas, moverse regularmente, practicar el mindful eating y centrarse en la salud y no en la báscula**

En agosto, con el calor y las vacaciones que todavía muchos siguen disfrutando, hay personas que sienten con mayor intensidad la presión social por alcanzar un ideal de cuerpo delgado. Este deseo por cumplir con los estándares estéticos impuestos por la sociedad hace que se busquen formas rápidas para perder peso, recurriendo a dietas extremas y restrictivas. Sin embargo, aunque estas prácticas pueden ofrecer una pérdida de peso inicial, son insostenibles a largo plazo y pueden provocar problemas de salud, como deficiencias nutricionales, pérdida de masa muscular, fatiga e irritabilidad. Además, suelen generar un efecto rebote, en el que, además de recuperarse el peso, tiene consecuencias negativas para la salud física y mental.

Actualmente, esta situación está provocando que muchas personas con sobrepeso u obesidad sientan una gran carga emocional por intentar cumplir con estándares corporales inalcanzables, llevándoles a seguir dietas milagro. El problema es que esta presión social por la delgadez, no solo afecta a la autoestima y la salud mental de quienes la padecen, sino que perpetúa una visión distorsionada de lo que significa estar saludable. Este escenario es especialmente preocupante teniendo en cuenta que el 53,6% de la población adulta en España tiene exceso de peso, teniendo un 16% obesidad y un 37,6% sobrepeso, tal y como señala la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), una cifra que aumenta cada año debido, en gran parte, a estilos de vida sedentarios y a una alimentación poco equilibrada. De hecho, el 36% de los españoles no hace actividad física y el 53% no come verduras diariamente, según datos del Ministerio de Sanidad.

En este contexto, en el que la obesidad se considera la epidemia del siglo XXI, han surgido nuevos medicamentos destinados a la pérdida de peso, que prometen resultados efectivos y rápidos. Si bien estos fármacos pueden ser beneficiosos en ciertos casos y siempre bajo estricta supervisión médica, no representan una solución mágica ni reemplazan la necesidad de adoptar hábitos de vida saludables. Dependiendo exclusivamente de estos medicamentos, sin abordar las causas subyacentes de la obesidad o el sobrepeso, como una alimentación desequilibrada y el sedentarismo, puede perpetuar un ciclo de frustración y dependencia.

"Es crucial entender que el enfoque para conseguir y mantener un peso saludable no debe estar en las dietas rápidas o a corto plazo, sino en la instauración de hábitos saludables y sostenibles de alimentación y estilo de vida. En lugar de someterse a las presiones estacionales o a las promesas de soluciones rápidas, hay que promover una relación sana con la comida y el cuerpo. Adoptar una dieta equilibrada, rica en nutrientes y adaptada a las necesidades individuales, junto con la incorporación regular de actividad física, es la clave para mantener una salud óptima a largo plazo. Esto no solo contribuye a un peso saludable, sino que también mejora la salud mental y la calidad de vida en general. La verdadera salud se logra a través de la constancia, entendiendo que cada cuerpo es

diferente y que el bienestar no se mide únicamente por un número en la báscula", subraya la Dra. Daniela Silva, especialista en Medicina Interna y E-Health Medical Manager de Cigna Healthcare España.

Con el objetivo de instaurar hábitos saludables de manera sostenible y efectiva, los expertos de Cigna Healthcare recomiendan seguir las siguientes estrategias:

**Cambiar las dietas por hábitos.** Es preferible poner el foco en la moderación y el equilibrio, en vez de seguir dietas extremas o restrictivas que luego tengan un efecto rebote. Lo ideal es que, en cada comida, se repartan los nutrientes de forma proporcionada y acorde a las necesidades individuales. Además, mantener una buena hidratación (de 1,5 a 2 litros de agua al día) y un correcto descanso (entre 7 y 9 horas cada noche) es clave para alcanzar un estilo de vida saludable y cuidar el metabolismo y el bienestar general.

**La planificación, una gran aliada.** En muchas ocasiones, una alimentación inadecuada es producto de falta de tiempo para elaborar comidas saludables o para hacer la compra. En este sentido, es importante dejar un hueco semanalmente para planificar las comidas y hacer las compras necesarias para prepararlas. Esta práctica ayuda no solo a comer de forma más saludable, sino también a evitar la tentación de recurrir a opciones rápidas y poco nutritivas.

**Dedicar al menos 30 minutos a moverse.** La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el 31% de los adultos no cumple con los niveles de ejercicio regular recomendados y, sin embargo, la actividad física es esencial para mantener un cuerpo y una mente saludables. Realizar cualquier tipo de deporte, al menos 30 minutos al día, no solo permite mantener un peso saludable, sino que también mejora el estado de ánimo y nivel de energía, ya que el ejercicio ayuda a liberar endorfinas y dopamina, moléculas relacionadas con la sensación de bienestar y placer.

**Practicar el mindful eating.** La alimentación consciente o mindful eating significa estar plenamente presente mientras se come, evitando distracciones y prestando atención a las señales de hambre y saciedad del cuerpo. Para ello, antes de comenzar a comer, hay que preguntarse si realmente se tiene hambre o si es solo un antojo. Comer sin distracciones, masticar lentamente y prestar atención a las señales de hambre y saciedad del cuerpo, ayudan a evitar comer en exceso.

**Poner el objetivo en la salud y no en el peso.** En vez de poner el objetivo en la rápida pérdida de peso, es mejor centrarse en metas relacionadas con la mejora de la salud y bienestar a largo plazo. Establecer objetivos pequeños y alcanzables que motiven a seguir adelante e informarse sobre nutrición y salud a través de fuentes fiables, permite tomar decisiones más conscientes y efectivas. En caso de dudas o necesidad de guía y apoyo, es importante acudir a un médico especialista en manejo de peso y a un especialista en nutrición.

#### **Datos de contacto:**

Cristina Mateos  
Comunicación  
609601048

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>