

## Entrevista a la Dra. Clotilde Vázquez, coautora del método Medicadiet de pérdida de peso saludable

**La Dra. Clotilde Vázquez es Jefa de Sección de Endocrinología y Nutrición en el Hospital Ramón y Cajal (Madrid). Es además coautora del Método Medicadiet de pérdida de peso saludable, basado en Dieta Mediterránea, sin uso de productos o pastillas.**

La Doctora Clotilde Vázquez es jefe de sección de Endocrinología y Nutrición en el Hospital Ramón y Cajal, en Madrid. Tiene una amplia formación y dilatada trayectoria profesional como médico especialista en Endocrinología y Nutrición, relacionado especialmente con la diabetes, el sobrepeso y la obesidad, nutrición y endocrinología general. Además, compagina una larga actividad docente con la participación tanto en numerosos proyectos de investigación como en diversos medios de comunicación.

La Dra Clotilde Vázquez, junto con la Dra Ana Isabel de Cos, médico adjunto de endocrinología del Hospital La Paz de Madrid, han desarrollado y respaldan el [método medicadiet](#), basado en Dieta mediterránea, sin productos ni pastillas, y que usa un Sistema Flexible de Intercambios.

Queremos agradecer a Clotilde Vázquez que colabore en nuestro [blog de nutrición](#) respondiendo a algunas cuestiones nutricionales que todos comúnmente nos preguntamos. En esta entrevista hemos querido plantearle las dudas más frecuentes de los clientes de medicadiet, a tenor de las preguntas que surgen en las consultas. Esperamos poder esclarecerlas todas, con la ayuda de Clotilde.

### Entrevista

*P – Existe un miedo bastante marcado al consumo de alimentos ricos en carbohidratos en la dieta, cuando sabemos que los hidratos de carbono deben constituir la mayor parte de nuestra ingesta diaria, ¿cuáles son realmente las cantidades diarias recomendadas de este nutriente?*

R – En realidad, una alimentación equilibrada puede contener entre un 40 a un 55% de hidratos de carbono, situando la cifra en cada caso en base a las circunstancias de la persona que la sigue: ej. su edad, sexo, actividad, enfermedades concomitantes, etc.

Por ejemplo, un joven que practica actividad física de moderada a intensa debe llegar hasta los 55% ya que para un buen funcionamiento y mantenimiento muscular es necesario una cantidad importante de hidratos de carbono, y una persona con diabetes tipo 2 y sobrepeso, es probable que se beneficie de reducir los carbohidratos al 40%. Además de la cantidad, es importante elegir

bien el tipo de carbohidratos.

*P – ¿Es cierto que aumentando el consumo de proteína en nuestra alimentación conseguimos aumentar la masa muscular?*

R - No, siempre que se ingiera 1-1.5 g de proteínas por kg de peso, que son las recomendaciones internacionales, lo importante es tomar suficientes hidratos de carbono. La explicación es porque la glucosa, resultante de la digestión de los carbohidratos es imprescindible para el funcionamiento del sistema nervioso central (cerebro), el corazón, las células sanguíneas, y constituye el combustible necesario para el metabolismo del músculo durante la actividad.

Si no se ingiere suficientes hidratos, será la proteína muscular la que, rompiéndose, donará aminoácidos al hígado que se convertirá en la glucosa necesaria. El resultado es una disminución de la masa proteica muscular. Además, los carbohidratos no utilizados de la dieta van a depositarse en forma de glucógeno en el hígado y en el músculo, aumentando su volumen y mejorando su función. De eso saben mucho los deportistas cuya dieta es enormemente rica en carbohidratos.

*P – ¿Realmente está relacionado el no desayunar con tener obesidad?*

R – Sí. Todas las encuestas demuestran asociación entre no desayunar y tener sobrepeso. La explicación radica en el “horario” de nuestro aparato metabólico y hormonal, lo que se conoce como “ritmo circadiano”. Por las mañanas el organismo está preparado para recibir alimento y aumentar la termogénesis, o sea el gasto energético. Si el alimento no llega, se produce una serie de cambios metabólicos y neurohormonales encaminados al ahorro energético y al incremento del apetito. El resultado es menos gasto durante el día y mucho apetito por la tarde-noche, que resulta muchas veces en cenas demasiado copiosas. Aunque en términos cuantitativos este desfase de gasto no es muy grande día a día, el efecto es acumulativo y favorece la obesidad.

*P – Las dietas hiperprotéicas, basadas en una mayor aporte de proteína ¿qué efectos pueden generar en nuestro organismo? ¿Son realmente efectivas para adelgazar?*

R – Las proteínas, junto con los hidratos de carbono aportan 4 calorías por gramo, y su ingestión incrementa la termogénesis. Algunos estudios revelan que las proteínas tienen mayor efecto saciante que algunos carbohidratos, sobre todo los de absorción rápida.

Por tanto, en algunas personas puede tener sentido incrementar la ingesta proteica hasta 2 g por Kg de peso, pero nunca debe sobrepasarse esa cantidad porque sobrecargaría el hígado y el riñón, acidificaría demasiado el medio interno. Y mucho menos si esa sobreingesta proteica se acompaña de restricción de hidratos de carbono, porque por las razones expuestas anteriormente acabarían reduciendo la masa proteica muscular y facilitarían un efecto “rebote” de la dieta. ([saber más de dietas milagro](#))

En cambio, sí tiene todo el sentido reducir las grasas, que aportan 9 calorías por

gramo. Además algunas grasas, generalmente las muy saturadas que se encuentran en algunos dulces comerciales y snacks, tienen muy poco efecto saciante.

*P – ¿Qué cuidados dietéticos extra deben tener las mujeres en menopausia?*

R – La disminución de producción de estrógenos que se genera en la menopausia disminuye la termogénesis. Por tanto, “comiendo lo mismo” se tiende a incrementar ligeramente el peso, así que es importante ajustar las calorías a la baja o el gasto por actividad física al alta.

Otros consejos muy importantes hacen referencia al calcio y la vitamina D, cuyo consumo debe incrementarse para atenuar la pérdida de masa ósea que se produce en la menopausia.

Algunas mujeres experimentan elevaciones de la tensión arterial y de los niveles de colesterol en esa época, por lo que deberán disminuir la sal y controlar el aporte de grasa saturada y colesterol.

Pero no todo son “malas noticias” para la mujer en esa época de la vida: los fitoestrógenos contenidos en la soja pueden atenuar un poco los síntomas vasculares como los sofocos, y además, la actividad física regular mejorará la salud de los huesos, la tensión arterial y restablecerá el gasto energético.

*P – Por último, el estudio Aladino sobre obesidad infantil que ha sido publicado este mismo año indica que el 45% de los niños entre 6 y 10 años tienen sobrepeso u obesidad. ¿Qué podemos hacer para luchar contra esta epidemia (\*)?*

R – Hay que intervenir en todos los ámbitos de influencia sobre el niño: la familia y la escuela mediante la educación y la oferta de una dieta sana compartida por los adultos, los políticos legislando en materia de alimentos, publicidad, urbanismo, etc. los medios de comunicación y los líderes juveniles contribuyendo a “poner de moda” la alimentación saludable, los médicos haciendo prevención primaria y secundaria en las consultas y finalmente todo ciudadano exigiendo que cada instancia asuma sus responsabilidades.

Pero, centrándonos en los que está más a nuestro alcance, a los padres o responsables de la alimentación en la familia nos atañe ofrecer en casa una alimentación saludable, compartida por todos, y sin miedo a obligar al niño a seguirla. Se trata de la adquisición de un hábito crucial para su salud, como dormir lo suficiente o cepillarse los dientes.-

Entrevista realizada por nutricionistas de [Medicadiet, Adelgazamiento y Nutrición](#)

**SOBRE MEDICADIET, ADELGAZAMIENTO Y NUTRICIÓN**

Si quieres aprender a comer y perder peso con un método diseñado y

respaldado por estas doctoras, sólo tienes que venir a Medicadiet.

Medicadiet son [Centros especializados en adelgazamiento y pérdida de peso saludable](#).

Los Planes que ofrecen están basados exclusivamente en nutrición, sin productos ni pastillas. Son planes personalizados, para [adelgazar](#), [ganar peso](#), [embarazadas](#), [lactancia](#), [menopausia](#), [deportes](#), [problemas de salud](#), etc.

(\*) Ofrecen además encontrar un [Plan Familia contra la Obesidad Infantil](#) que te ayudará a ti y a los tuyos a cambiar vuestros hábitos nutricionales y aprender a comer según la dieta mediterránea.

Más información en [www.medicadiet.com](http://www.medicadiet.com) o 91 550 30 14. Centros en zonas Argüelles y Goya.

---