

Hacer descansos en tu dieta te ayuda a perder más peso con menos esfuerzo

“En exceso, muchas cosas buenas adoptan las características de su opuesto. Los pacifistas se vuelven militantes. Los libertadores se convierten en tiranos. La ayuda se transforma en un obstáculo. Más termina siendo menos” –
Goldian VandenBroeck

La disciplina es una virtud encomiable, pero en exceso resulta sofocante. Pocos logran alcanzar su peso ideal de manera lineal aplicando simplemente fuerza de voluntad. **La disciplina es un recurso finito**, y si no la recargas cada cierto tiempo, fracasará en tu intento.

Cuando la dieta se hace intolerable, muchos vuelven a los malos hábitos de antes, recuperando todo el peso perdido, más unos kilos de regalo. Tras cada fracaso, disminuyen las ganas de volver a intentarlo.

¿Y si hubiera una forma más sencilla de llegar al destino? Hoy exploramos los **beneficios de tomar descansos** y cómo incorporarlos de manera efectiva para perder peso a largo plazo.

EL ESTUDIO FALLIDO QUE MOSTRÓ EL CAMINO

Muchos descubrimientos científicos tienen su origen en experimentos fallidos:

- La **viagra** se descubrió probando compuestos para mejorar la oxigenación de la sangre que llegaba al corazón, mientras buscaban un remedio para la angina de pecho.

- Los bajos estándares de higiene del laboratorio de Alexander Fleming permitieron el descubrimiento de la **penicilina**. Fleming dejaba durante semanas colonias bacterianas abandonadas, y observó un día la aparición espontánea de un hongo que las mataba. Probablemente es el *descuido* que más vidas ha salvado.



- La suciedad y el desorden del laboratorio de Fleming permitieron el descubrimiento de la penicilina

En la ciencia de la nutrición existen ejemplos similares. Un famoso [estudio](#) del 2003 intentaba identificar los motivos principales por los que las dietas fracasaban. Sabían que al acercarse el sexto mes de restricción calórica se producían la mayoría de abandonos, seguidos generalmente por el famoso [efecto rebote](#).

Para no tener que esperar tanto tiempo, **los investigadores propusieron a algunos participantes que abandonasen la dieta antes**, intentando así provocar una *recaída* y estudiar lo que ocurría. Tras abandonar la dieta durante unas

semanas les pedían que la retomaran, para entender además las dificultades que asumían que tendrían.

Desde este punto de vista, **el estudio fue un rotundo fracaso**. A largo plazo, **las personas que interrumpían la dieta cada cierto tiempo no perdían menos peso que los que la mantenían**, y tampoco reportaban especiales dificultades para regresar a la dieta tras el descanso.

Estudiaron el impacto de dos tipos de descanso: uno corto (dos semanas) y otro más largo (seis semanas), con los siguientes resultados.

Group	Study entry		Posttreatment (5 months)		Follow-up (11 months)
	N	N (%)	weight loss* Mean ± SD	N (%)	weight loss* Mean ± SD
Control	48	38 (79%)	-8.2 ± 3.7	31 (64%)	-7.3 ± 5.1
LB	47	44 (94%)	-7.0 ± 5.0	32 (68%)	-6.5 ± 5.9
SB	47	36 (77%)	-8.2 ± 6.3	33 (70%)	-8.4 ± 8.2

El grupo que tomaba descansos cortos (SB) de manera periódica perdió más peso que los que tomaban descansos largos (LB) o los que nunca descansaban (Control). Fuente:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2003.43>

El estudio duró cinco meses, pero hicieron un seguimiento a los once meses. Para su sorpresa, **el grupo que había tomado descansos de dos semanas cada cierto tiempo había perdido más peso** que el grupo que había intentado mantener la dieta de manera constante.

Los investigadores concluyeron lo siguiente: *“Este estudio no fue exitoso en cuanto al desarrollo de un método experimental para producir recaídas en la pérdida de peso. Sin embargo, el descubrimiento de que prescribir descansos no tiene efectos adversos podría tener aplicación clínica”*.

Múltiples estudios posteriores confirman esta idea: **la restricción intermitente es una mejor estrategia para mantener la pérdida de peso a largo plazo que forzar un déficit constante.**

Uno de los estudios más completos en este sentido es el MATADOR.

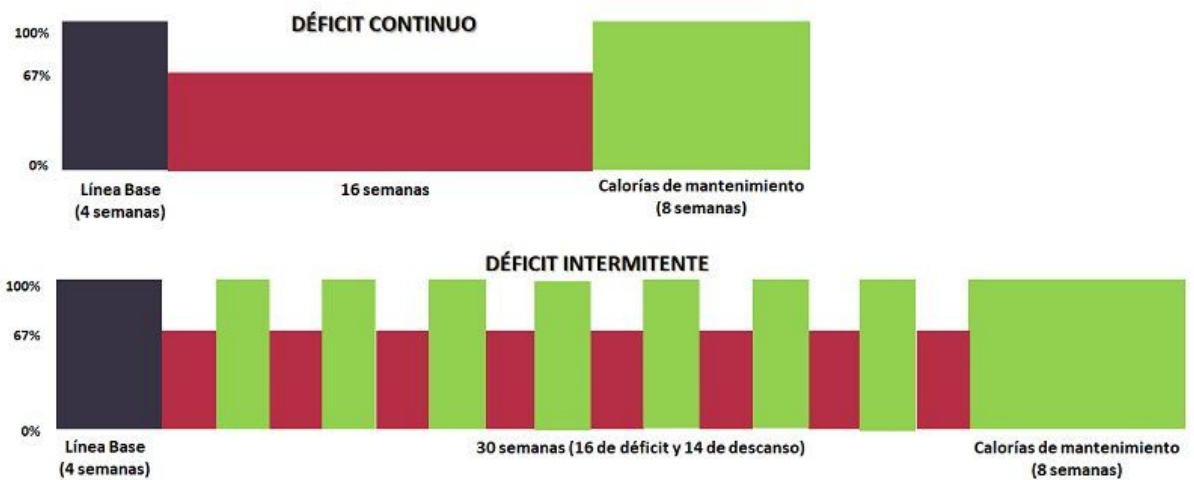
EL ESTUDIO MATADOR

Este [estudio](#), publicado en 2017, demuestra el poder de los descansos, y también la capacidad de los científicos para inventar nombres creativos. MATADOR = *Minimising Adaptive Thermogenesis And Deactivating Obesity Rebound*. Es decir, el objetivo era **utilizar descansos frecuentes para minimizar las adaptaciones metabólicas** que frustran muchas dietas y generan el efecto rebote posterior.

Dividieron aleatoriamente a 51 sujetos obesos en dos grupos:

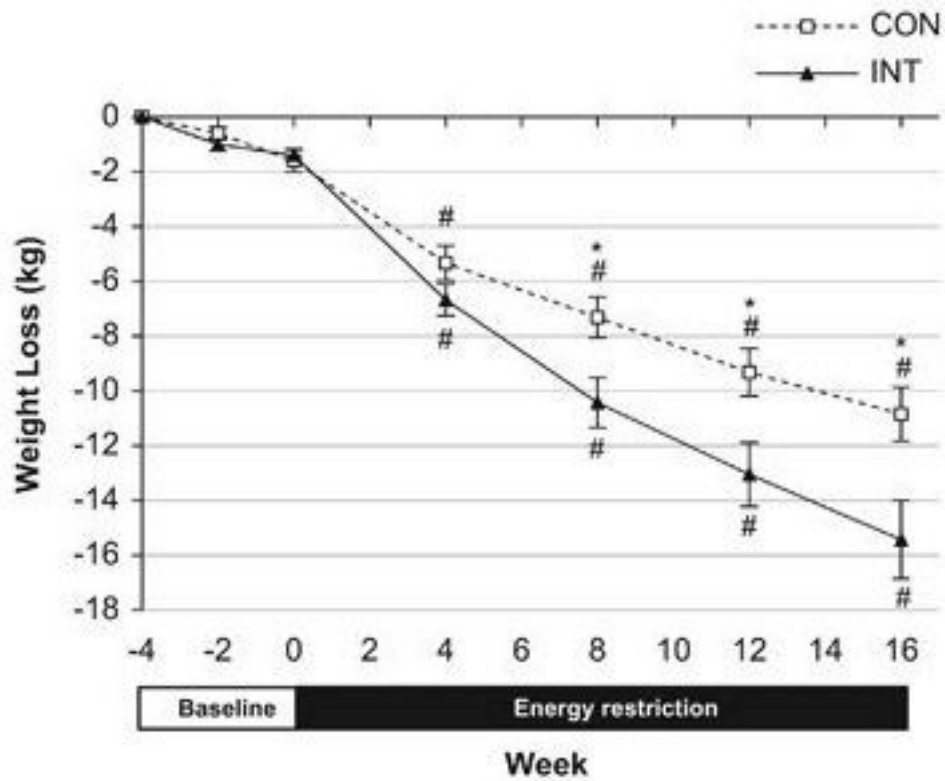
- El **primer grupo (CON)** mantuvo un déficit calórico constante, del 33%, durante 16 semanas seguidas.
- El **segundo grupo (INT)** alternó de manera intermitente dos semanas del mismo déficit (33%) con dos semanas de descanso, durante las cuales regresaban a sus [calorías de mantenimiento](#). En este grupo, la duración de los bloques de restricción calórica fue también de 16 semanas, pero la

intervención total duró más al incorporar descansos.



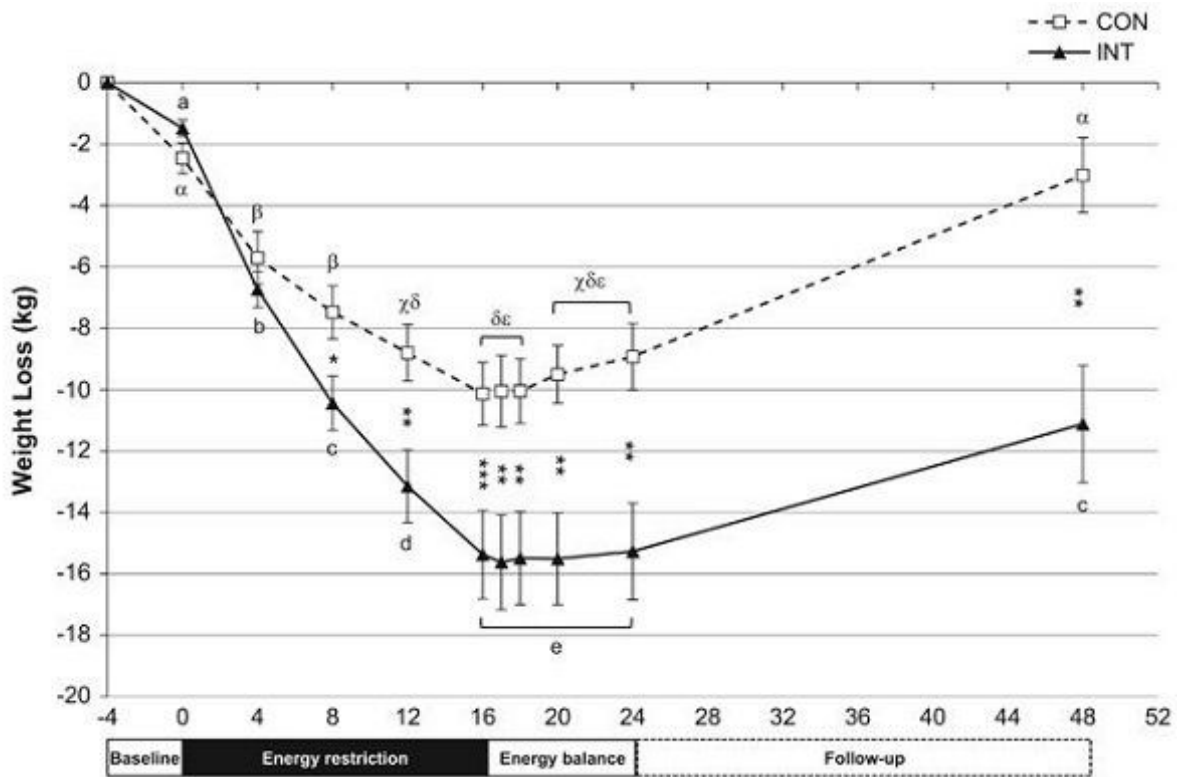
Fue un estudio muy bien controlado. Las [calorías se recalculaban](#) cada cuatro semanas para mantener el mismo déficit a medida que el peso se reducía. Además, los participantes **recibían la comida en su casa**, mejorando la adherencia y controlando mejor la ingesta calórica, una importante variable de confusión en muchos estudios de nutrición.

¿Cuál fue el resultado final? **El grupo que incorporó descansos perdió un 50% más de peso que el grupo con restricción constante.**



El grupo que hizo descansos (INT) perdió un 50% más de peso que el grupo con déficit constante (CON)

No solo eso. Seis meses después de terminar la intervención comprobaron que **el grupo con déficit calórico constante había sufrido un rebote mucho mayor.** Recuperó el 70% del peso perdido, respecto a tan solo el 30% en el grupo que hizo descansos.



El grupo que hizo descansos (INT) sufrió un efecto rebote mucho menor que el grupo con déficit constante (CON)

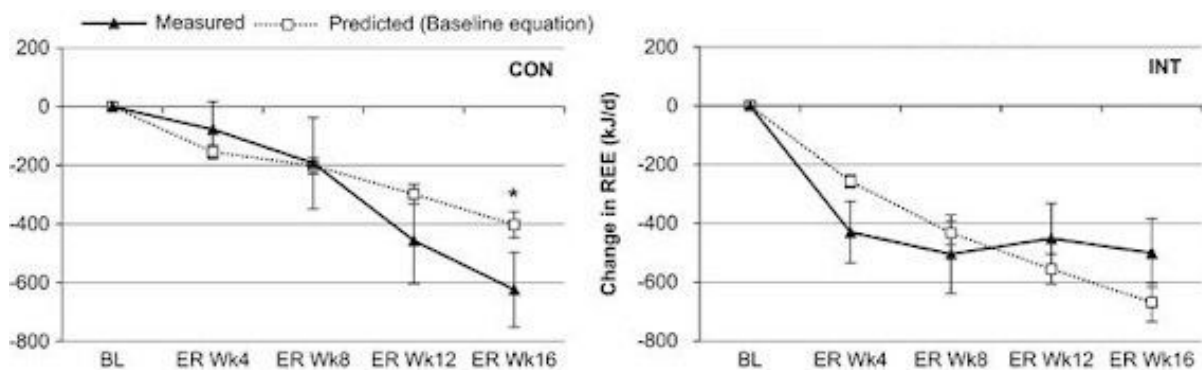
¿POR QUÉ FUNCIONAN LOS DESCANSOS?

Los descansos son en realidad una versión extendida de las famosas [recargas](#), y funcionan por los mismos mecanismos: **fisiológicos y psicológicos**.

A nivel **fisiológico**, los descansos **mitigan las adaptaciones metabólicas** asociadas a las dietas clásicas. [Ayunos intermitentes](#) breves elevan el metabolismo, pero restricciones calóricas prolongadas lo ralentizan. Disminuye la leptina, la tiroides, el [triptófano](#) (precursor de la serotonina), la temperatura corporal y las hormonas sexuales ([estudio](#), [estudio](#), [estudio](#), [estudio](#), [estudio](#)). Se eleva sin embargo [el cortisol](#) y las hormonas asociadas al hambre ([estudio](#), [estudio](#)).

A largo plazo, ni la más férrea disciplina puede vencer a la fisiología. **Incorporar descansos mitiga estas adaptaciones**, revirtiendo gran parte del descenso metabólico y restaurando las hormonas a niveles más tolerables.

La siguiente gráfica muestra cómo el grupo que mantenía un déficit constante (izquierda) experimentaba una mayor reducción metabólica que el grupo que realizaba descansos intermitentes (derecha).



En el grupo con déficit constante (izquierda), el metabolismo se redujo más de lo esperado por la pérdida de peso experimentada. En el grupo con déficit intermitente (derecha) se produjo lo contrario, y el metabolismo se redujo menos de lo esperado

Desde un punto de vista **psicológico**, los descansos evitan el sentimiento de *travesía por el desierto*. El viaje se hace más llevadero si sabes que en poco tiempo podrás hacer una parada en un oasis. **No recargas únicamente energía, también fuerza de voluntad** para afrontar el siguiente periodo de restricción.



Es más fácil cruzar el desierto si puedes hacer paradas programadas en algún oasis

Eliminas además el típico sentimiento de culpabilidad. **Saltarse la dieta no es ahora un signo de debilidad**, sino parte del plan.

CÓMO PLANIFICAR LOS DESCANSOS

Una estrategia sencilla, si no tienes prisa, es la del estudio MATADOR: alternar dos semanas de déficit calórico pronunciado con dos semanas de descanso.

En la mayoría de casos, sin embargo, tantos descansos harán el proceso demasiado largo, y la mayoría de personas no necesitan tantas vacaciones.

En el [Plan Revolucionario](#) proponemos una estrategia mixta, **combinando recargas con fases de descanso más espaciadas en el tiempo**. Las adaptaciones metabólicas tardan un tiempo en aparecer, y la pérdida de peso inicial suele ser

rápida, ayudando a mantener la motivación. Cuando el progreso se frena o la disciplina flaquea, usamos el siguiente árbol de decisión.



Fuente: El Plan Revolucionario (<http://fitnessrevolucionario.com/elplanrevolucionario>)

Los estancamientos que se producen al principio no se deben tanto a los mecanismos de compensación del cuerpo como a las menores necesidades calóricas. Al perder peso, tus calorías de mantenimiento cambian, y debes ajustarlas para seguir perdiendo grasa (o [aumentar el gasto calórico con más actividad física](#)).

A partir de cierto punto, sin embargo, **seguir recortando calorías (o aumentando la actividad física) será contraproducente, y solo elevará la resistencia de tu cuerpo**, empeorando tu entorno hormonal y tu estado mental.

En este punto es interesante empezar a incorporar [recargas](#). Pero con el tiempo, recargas breves no serán suficiente para luchar contra las adaptaciones ni para calmar la mente: **es el momento de tomar un descanso más prolongado**, de entre una y dos semanas.

¿EN QUÉ CONSISTE UN DESCANSO?

Un descanso no implica hincharse a ultraprocesados ni encadenar [comidas trampa](#) a diario. Esto echaría por la borda todo el progreso previo. **Si llegas con mucha ansiedad a tu descanso, has esperado demasiado.**

Según autores como Lyle McDonald, durante un descanso deben elevarse las calorías hasta llegar a nivel de mantenimiento, asegurando que el carbohidrato está por encima de 100-150 gramos diarios. Esta combinación te ayudará a elevar la leptina y la tiroides.

Dicho esto, **yo no recomiendo contar calorías ni macronutrientes durante el descanso.** Recuerda que no es solo un descanso fisiológico, también mental. **Registrar las calorías contribuye al estrés psicológico de las dietas ([estudio](#)).**

Si priorizas [comida real](#) y comes hasta la saciedad (no hasta reventar), estarás más o menos en mantenimiento (o ligeramente por encima). Y si no evitas [los carbohidratos buenos](#) alcanzarás sin problema el límite mínimo recomendable. Por último, si tienes algún capricho especial, es el momento de pecar.

Un beneficio derivado de este descanso es que tendrás **más energía y [glucógeno](#)**, que deberías aprovechar para [entrenar fuerza](#) con más intensidad. De esta manera recuperarás la [masa muscular](#) que suele perderse con déficits calóricos prolongados.

Como decía [Sun Tzu](#), ganará la guerra quien sepa cuándo luchar y cuándo huir, **cuándo apretar y cuándo aflojar**. A veces, la mejor forma de progresar es descansando.