**¿Por qué fracasan la mayoría de las dietas?**

Claudia Hammond

Columnista, BBC Future

1 febrero 2016

Son muchas las personas que buscan esa fórmula mágica que los hará más sanos, estar más en forma y delgados. También quieren que sea fácil de seguir y que no involucre demasiado sacrificio.

Siempre somos optimistas. Pensamos que seremos mejores personas en el futuro.

De la misma forma que somos presa de la falacia de la planificación -al creer, por ejemplo, que nos podemos montar una cocina nueva en un fin de semana o terminar en una tarde un proyecto del trabajo-, pensamos que en el futuro vamos a estar mejor organizados y ser más disciplinados.

Uno de los ejemplos más famosos de falacia de la planificación es el del diccionario de inglés Oxford. En 1860 había un plan para que se completara en tres años. En 1879 se llegó a un nuevo acuerdo para que se publicase en menos de una década; pero después de cinco años solo habían avanzado hasta la palabra "ant" (hormiga). Hasta que finalmente se completó en 1928.

Para entonces se consideró que estaba desactualizado y empezaron las revisiones.

**Síndrome de la falsa esperanza**

Lo mismo ocurre cuando tratas de cambiar tu estilo de vida. Lees sobre una nueva idea y te vuelves a llenar de optimismo. Esta vez seguro que funcionará.

Pero en la universidad de Toronto, Janet Polivy ha estado estudiando lo que llama el "síndrome de la falsa esperanza". Polivy descubrió que las personas se ponen metas poco realistas, por lo que inevitablemente fracasarán, haciendo que se sientan peor sobre ellas mismas.

Algunos de los participantes del estudio habían intentado y fracasado en introducir los mismos cambios en sus vidas durante 10 años. Y sin embargo, cada año estaban convencidos de que esta vez iba a funcionar.

Cuando se trataba de hacer dieta, algunos intentaban hasta 15 distintas en un año.

No solo eran optimistas sobre las posibilidades de triunfar, sino también sobre la diferencia que bajar de peso haría en todos los aspectos de sus vidas.

Creían que no sólo encontrarían una pareja, sino un mejor trabajo y mejores calificaciones.

Incluso si habían logrado bajar de peso, se mostraban profundamente decepcionados porque sus vidas en general no habían mejorado.

Algunas veces los objetivos que nos ponemos son sencillamente inalcanzables.

Polivy descubrió que si las personas se proponían ir al gimnasio dos veces a la semana, pero algunas veces solo iban una, se sentían decepcionadas, a pesar de que esto ya era una mejora en comparación con lo que hacían antes.

No consideraban que ir una vez a la semana era una mejora, sino una prueba de fracaso.

Cuando, para probar sus teorías, la experta introdujo un programa de pérdida de peso más realista, descubrió que muchos alcanzaron esos objetivos más realistas, bajaron de peso y se sintieron más satisfechos con los resultados.

**Lleva la cuenta, ¿motiva o desmotiva?**

Una razón por la cual es tan difícil hacer dieta es que la comida alta en grasas y azúcares sabe mejor.

El mensaje de los nutricionistas de comer menos y ejercitarse más no ha cambiado en décadas, pero eso no ha ayudado a que sea fácil cambiar de régimen alimenticio.

Por eso estamos dispuestos a probar cualquier cosa nueva que nos ayude a lograrlo.

El problema es cómo mantener la motivación en el largo plazo.

Toma como ejemplo la última tendencia en utilizar aplicaciones y dispositivos para monitorearnos.

Hace unas semanas bajé una aplicación en mi teléfono que me ayuda a contar mis pasos.

La primera vez que alcancé el objetivo del día de los 10.000 pasos me encantó, y vi como en la pantalla aparecía confeti para celebrarlo (aunque confieso que ya reajusté el objetivo a 9.000 pasos al día porque mantener el otro era más difícil de lo que creía, especialmente con el clima lluvioso inglés).

En 2013, aproximadamente uno de cada cinco adultos en Estados Unidos estaba usando algún tipo de dispositivo personal para monitorear la salud.

Y se estima que para 2018 unas 485 millones de personas en todo el mundo utilicen algún tipo de cuentapasos.

Contar los pasos te ayuda a caminar más. Una nueva serie de experimentos de la universidad de Duke en Estados Unidos –que será publicado en la revista Consumer Research- demuestra que decirle a la gente cuántos pasos ha caminado, cuántas páginas ha leído o incluso cuánto ha coloreado, hace que la gente camine, lea o coloree más.

Pero este resultado no puede leerse así nada más; hay otros factores que deben tomarse en cuenta.

En el estudio se les ofreció a los participantes un podómetro. A la mitad se les pidió que lo vieran con regularidad, mientras que a la otra mitad le taparon la pantalla para que no pudieran ver sus pasos.

Aquellos que sabían cuántos pasos habían hecho, habían caminado más, pero no lo disfrutaron tanto.

Lo mismo ocurrió cuando se midió la lectura. Una vez que se eliminó el contador de páginas, la gente leía menos.

Los investigadores no midieron el uso a largo plazo del cuentapasos, pero lo que temen es que si empiezas a tomar el caminar como un trabajo –y no como un placer- entonces harás menos con el paso del tiempo.

Esto se debe a que la actividad fue despojada de su motivación intrínseca.

**¿Mejor cambiar?**

Fue lo que ocurrió en otros experimentos realizados en la década de los 70, en los que se les pagó a los niños para que resolvieran rompecabezas o coloreasen.

En cuanto había una pausa, dejaban de hacerlo, mientras que los niños que no estaban recibiendo dinero eran más propensos a continuar con la actividad.

Así que no hay un santo grial, pero intentar constantemente cosas nuevas puede ser ventajoso, siempre y cuando no nos decepcionemos demasiado si fracasamos.

Cambiar de rutina puede hacer más sencillo el mantenerse a régimen.

En la Universidad de Hertfordshire, en Inglaterra, Karen Pino y Ben Fletcher probaron una dieta en la que no había regímenes de ejercicio ni comidas prohibidas, pero si requería que las personas hicieran algo distinto cada día.

El experimento se basaba en una investigación que sostenía que las personas con sobrepeso eran en promedio menos flexibles a los cambios que los demás; es decir, estaban más aferrados a la rutina.

Así que la solución fue introducir variedad en esa rutina.

Cada semana, las personas escogían dos nuevas actividades de una lista de 50, que iba desde dibujar, tomar un camino distinto al trabajo o incluso cambiar de emisora de radio.

La idea era romper con los hábitos de todos los días. Así, sin darse cuenta, la gente terminaba consumiendo menos calorías o haciendo más ejercicio.

En una prueba pequeña, el experimento pareció funcionar.

En 2014, investigadores de Finlandia tomaron el testigo de la idea de la flexibilidad y probaron una dieta en la que durante siete semanas las personas tenían reglas estrictas sobre restricción de calorías, seguido de un período en que tenían muchas más opciones para comer.

Esto ayudó a que la gente mantuviera el peso por mucho más tiempo.

Así que quizás no necesitamos temer a probar nuevas estrategias para comer menos y movernos más, siempre y cuando controlemos un poco el optimismo y aceptemos el hecho de que no hay receta mágica.