

# RETENCION DE LIQUIDO Y SOBREPESO

**SON MÁS FRECUENTES EN LAS MUJERES. SE VE CLARAMENTE DURANTE EL SÍNDROME PRE-MENSTRUAL, EN EL QUE, A VECES, SE SUMAN HASTA DOS KILOS DE MÁS.**

LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS ES UN TRASTORNO METABÓLICO, CARACTERIZADO POR EL DEPÓSITO DE LÍQUIDOS Y OTRAS SUSTANCIAS EN DIFERENTES PARTES DEL ORGANISMO. PARA EL NATURISMO, LA CAUSA PRIMORDIAL ES LA ACUMULACIÓN DE TOXINAS QUE PUEDE SER UNA CONSECUENCIA DE UNA CONGESTIÓN HEPÁTICA O DE DESEQUILIBRIOS HORMONALES.



Susana Zurschmitt  
Licenciada en  
Nutrición, con  
orientación naturista

## **1- ESTOS TRASTORNOS, ¿AFECTAN MÁS A MUJERES O A HOMBRES?**

Se ve más frecuentemente en las mujeres; probablemente, sea así por el factor hormonal. Si bien en el hombre los cambios hormonales también se dan, éstos son menos frecuentes.

## **2- ¿CÓMO DARNOS CUENTA DE SI ESTAMOS AUMENTANDO DE PESO PORQUE TENEMOS LÍQUIDO DE MÁS?**

La observación y el diálogo son siempre las primeras herramientas. El líquido retenido, habitualmente, se ve y da síntomas.

## **3- ¿QUÉ TRATAMIENTO NATURISTA SE SUGIERE?**

El tratamiento dependerá de la causa. Por ejemplo, la retención de líquidos puede responder a:

- Problemas de eliminación: si hay estreñimiento, se produce una recirculación de toxinas, por lo que permanecen en el cuerpo formando lo que en naturismo llamamos "encharcamientos", que dan origen así a edemas, celulitis e inflamaciones.
- Desequilibrio hidroelectrolítico: en la actualidad, hay una alimentación con exceso de sodio, pero también con pobreza de potasio, debido principalmente al bajo consumo de jugos naturales, frutas y verduras frescas. En estos casos, el solo hecho de aumentar estos alimentos y disminuir los más industrializados restaurará el equilibrio y se eliminará naturalmente el exceso de líquidos y toxinas retenidas.
- Rémora venosa: si hay una circulación venosa lenta, es probable que se acentúe la retención de líquidos y que se manifieste en piernas, pies y tobillos. Además de una alimentación desintoxicante, es absolutamente necesario el ejercicio físico. Decimos que la caminata diaria es el drenaje linfático de la naturaleza.
- Desequilibrio hormonal: cuando la causa principal del sobrepeso está relacionada con el sistema glandular, es muy importante su normalización, ya que el desorden hormonal es una de las razones posibles de la retención de líquidos.

## **4- ¿ES PRECISO HACER UNA DIETA ESPECÍFICA? ¿EN QUÉ CONSISTE?**

El tratamiento nutricional responderá a las causas del sobrepeso y la retención de líquidos.

Por ejemplo:

- Si hay problemas de eliminación, utilizar una dieta diurética rica en frutas (especialmente, melón), verduras (apio, pepinos, espárragos) compotas, jugos naturales y semillas. Una semana sin carnes rojas y sin harinas blancas será una gran ayuda.
- Si se trata de un problema hepático, tomar té medicinales para lograr la descongestión. Por ejemplo, diente de león, que ejerce una función altamente diurética, además de ser un excelente hepatoprotector. En estos casos, la dieta debe ser muy sencilla: debe excluir principalmente los lácteos, edulcorantes, jugos sintéticos, fiambres, etcétera.
- Si el problema hormonal es la causa primordial, excluir de la dieta, por un período, los alimentos que estimulan la inflamación, como ser carnes rojas, de aves y lácteos. En cambio, consumir alimentos que estimulen la síntesis de prostaglandinas anti-inflamatorias: ácidos grasos poliinsaturados (semillas de sésamo, girasol, chía, y nueces y avellanas).
- Los fitoestrógenos de la soja podrían tener una función reguladora cuando hay un desequilibrio estrogénico, como en el caso de síndrome premenstrual. Consumir equiseto o cola de caballo, que puede ocasionar un aumento de la diuresis del 30 por ciento.

## **5- ¿EL CUADRO DE RETENCIÓN DE LÍQUIDOS PUEDE AGRAVARSE?**

No se debe subestimar este trastorno, especialmente, cuando el sobrepeso es pronunciado, ya que puede estar alertando acerca de una insuficiencia cardiovascular.

## **6- ¿BAJAR LOS KILOS DE MÁS NOS LLEVA MUCHO O POCO TIEMPO?**

Ésta es una pregunta siempre difícil de responder. La velocidad del descenso puede variar mucho y depende de varios factores: del grado de congestión, del tiempo que se ha mantenido, de los tratamientos anteriores instaurados sin éxito, del tipo de metabolismo, de la energía vital de esa persona y de su fidelidad al tratamiento sugerido.