

Revelador: Romina Pereiro explicó por qué ella es una nutricionista anti dietas

24/09/2022



Es una de las nutricionistas más conocidas del país y su trabajo en televisión le da una notoriedad pública muy poco habitual para la especialidad médica en la que trabaja. **Romina Pereiro** se luce en los mediodías de **Telefe** junto a **Ariel Rodríguez Palacios** en **Ariel en su salsa** y allí, en vivo, incluso se anima a probar todos los platos que prepara el reconocido cocinero. ¡Y los come sin culpa!

«Trabajar en Ariel en su salsa es muy divertido y me pagan por ir a probar lo que cocina Ariel, que es el cocinero número uno. ¡Es increíble! Y es un desafío enorme para mí también porque nunca había trabajado de esta manera, en equipo y sumando tips más informalmente», confió Pereiro a **Pronto**.

-Eso me copa. Me divierte el juego con Ariel y esta cosa de bajar la línea de que no hay que decirle a la gente que no

coma rico. No es por ahí. No es no comer o no comer rico o vivir restringiendo. Es aprender a comer sano, equilibrado y en las porciones adecuadas. Hay mucho mambo en relación a la comida. Antes yo iba a un lugar, desarrollaba un tema, hacía mi columna y esto es más espontáneo. Me gusta porque me permite sumar cosas de mí o lo que se me va ocurriendo.

-¿Sos una nutricionista anti dietas?

-Ciento por ciento. Sí, sí, totalmente. Está demostrado científicamente que las dietas no funcionan. Es más, son predictoras del aumento de peso. Toda dieta tiene un comienzo y un fin y durante esa dieta, lo más probable es que restrinjas, pases hambre, no comas lo que te gusta, te prohíbas cosas, la pases mal. Porque la comida está relacionada con el placer, con lo social, con el compartir, el cariño y otras cuestiones afectivas y emocionales. Cuando todo eso no está incluido en la forma en la que uno come, no lo podés sostener. Todos tenemos eventos sociales y nos gusta comer rico, con lo cual vivir prohibiendo y restringiendo, no es para el ser humano. Aumenta el deseo hacia lo que uno prohíbe. Pereiro

-¿Y genera rebote?

-Claro. Uno baja de peso porque hay restricción calórica pero después, cuando la dieta termina, volvés a engordar. El efecto rebote está comprobado porque perdiste masa muscular con la grasa porque restringiste mucho pero cuando rebotás, no ganás masa muscular sino grasa. Entonces, ahí hay una cuestión fisiológica que no es tan conveniente. Por eso me parece que no va por ahí sino por aprender a comer y mejorar el patrón alimentario que es lo que uno puede sostener. Y si prohibiciones. No es necesario comerte tres porciones de torta sino una y disfrutarla, sabiendo que al otro día seguramente puedas comer otra cosa que te gusta.

-¿Cómo es tu trabajo en consultorio?

-Tengo mi consultorio en Santa Fe y Ayacucho, donde trabajo en equipo en CRENYP con la doctora Busnelli. Somos un equipo interdisciplinario: médicos clínicos, endocrinólogos, psicólogos, psiquiatras y nutricionistas. Estos temas se trabajan en equipo porque la cuestión de la comida está vinculada a un montón de otras cosas y si no atacás todas, el problema no se resuelve. La idea es que la gente se pueda empoderar y que no viva dependiendo de un nutricionista. Romina Pereiro

-¿Te reconocen los pacientes por tu trabajo en la tele?

-Sí pero no me influye. Está el que te ve en la tele y va por eso pero no reparo en ese tema, no lo siento así. Ahí trabajo todas las semanas, también escribo en Infobae sobre nutrición y puedo proponer mis temas, junto con una editora. Saqué mi libro que se llama A comer y ahora estoy por publicar el segundo, que se llama 101 nutritips para toda la familia. Son tips cortitos para mejorar la alimentación en casa y por ende mejorar la calidad de vida. Es concreto, sin tantas vueltas: si pasa esto, qué puedo hacer. Hay recetas, tiene dibujos porque me parecía importante que los chicos lo agarraran y miraran ya que es para toda la familia. Incluso tiene páginas para pintar, relacionadas con el tema. Y estoy los miércoles en La 100 con Mariano Peluffo y Julieta Prandi, en Sarasa de 14 a 17. Hago mi columna de nutrición y me encanta.

-Estás a full.

-Sí, trabajo un montón y todo lo que hago, me gusta. Aparte de esto tengo dos hijas y me la paso corriendo con ellas. A las 16.30 me transformo en mamá, en remís, llevo a una, voy a buscar a la otra y así. Violeta tiene 11 años y Emma, 9.

Fuente: Pronto