

## Cómo perder peso con el método Kaizen



### ¿Qué es el Kaizen?

El Kaizen ha sido descrito de diversas maneras tales como: una estrategia de mejora continua, una filosofía empresarial y un enfoque de acción, o simplemente como un término que significa "cambiar para mejor".

Lo que la mayoría de las descripciones y enfoques del método Kaizen tienen en común es el concepto de aplicar pequeños cambios sobre una base continua para alcanzar una meta general más grande. Se puede pensar en esto como al viejo adagio que dice "dar un paso a la vez".

Según el Instituto Kaizen, "el Kaizen es la práctica de la mejora continua", basada en ciertos principios, tales como "buenos procesos traen buenos resultados", "ve por ti mismo para comprender la situación actual" y "toma medidas para contener y corregir las causas de los problemas".

Quizás lo más importante es comprender que el Kaizen implica que "los grandes resultados provienen de muchos pequeños cambios acumulados en el tiempo".

### **Kaizen aplicado para la pérdida de peso**

Tanto los individuos como las empresas de todos los sectores han encontrado maneras de aplicar Kaizen, desde la productividad a la atención sanitaria, hasta la mejora de la cultura del lugar de trabajo.

Usted también puede aplicar los principios del Kaizen a sus esfuerzos para perder peso.

En primer lugar, debe elegir una meta si lo que busca es bajar de peso, y luego puede dar pequeños pasos hacia ella.

Hay tantas maneras de elegir una meta para perder peso. Tal vez usted quiere basarse en el índice de masa corporal (IMC) o tal vez desee comenzar con un objetivo como reducir un 5% o 10% de su exceso de peso (un porcentaje adecuado según los estudios y que han demostrado ser muy beneficiosos para su salud en general).

## **Pequeños pasos conducen a grandes mejoras**

Es alentador saber que usted no tiene que perder todo su exceso de peso hasta lograr el peso ideal o IMC con el propósito de ver cualquier beneficio significativo en su salud. Como se dijo anteriormente, la investigación ha demostrado que **incluso una pequeña cantidad en la pérdida de peso puede dar lugar a grandes mejoras en la salud.**

Esto en sí mismo está en línea con el principio Kaizen de que "los grandes resultados provienen de muchos pequeños cambios acumulados en el tiempo".

En el famoso Finnish Diabetes Prevention Study (estudio finlandés de prevención de la diabetes), los investigadores encontraron que los participantes obesos o con sobrepeso que fueron capaces de reducir su peso corporal en al menos un 5%, junto con la reducción de la ingesta de grasas saturadas, un aumento de la ingesta de fibra y un aumento en el ejercicio a de al menos 30 minutos por día, tuvieron una reducción del 58% en su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 durante los 3,2 años de seguimiento. Es una considerable reducción del riesgo y el impacto en la salud si se toma en cuenta que sólo fueron unos pequeños cambios.

Del mismo modo, otro estudio de referencia, el [Nurses 'Health Study](#), mostró los muchos beneficios de un pequeño cambio tan simple como realizar una caminata rápida 30 minutos todos los días. En ese estudio, los que caminaron rápidamente o de otro modo lograron un ejercicio de intensidad moderada durante al menos 30 minutos cada día, por consiguiente, tuvieron un bajo riesgo de muerte cardíaca súbita durante 26 años de seguimiento.

En otras investigaciones, los científicos han descubierto que perder sólo entre el 5% y el 10% del exceso de peso corporal puede resultar en una reducción del 20% en los triglicéridos (una forma de grasa en el torrente sanguíneo que se mide en un panel rutinario de colesterol sérico; Alto, esto puede resultar en condiciones peligrosas como pancreatitis y enfermedades del corazón). Es otro

ejemplo de pequeños cambios van sumando un resultado grande.

Incluso pequeños cambios de sólo unas cuantas libras puede resultar en una presión arterial más baja. Muchos de los que pierden suficiente exceso de peso son capaces de reducir o interrumpir los medicamentos para la presión arterial debido a que su presión arterial cae en el rango normal sólo por perder peso.

## Lograr las metas un paso a la vez

### Entonces, ¿cómo poner esto en práctica?

Digamos que usted establece una meta de perder 5 kilos. (Tal vez quiera perder más, pero, de acuerdo con el [Kaizen](#), se establece un objetivo inicial más pequeño y más alcanzable, y luego se puede ir por más a partir de lo logrado.) A continuación, debe dividir ese objetivo en objetivos aún más pequeños-digamos que usted va a aspirar a perder sólo 500 gramos a la semana durante 5 semanas. Ahora, eso es totalmente factible.

Pero no se detenga ahí ya que perder 500 gramos por semana no ocurrirá mágicamente sin hacer nada. ¿Qué pequeños pasos diarios realizará para perder ese medio kilo?

En primer lugar, es posible que desee entrar en el hábito de pesarse todos los días ya que esto le ayudará a medir si lo está logrando. Varios estudios han encontrado que **las personas que se pesan a diario son más propensas a perder peso por sobre los que se pesan menos.**

Entonces usted deseará hacer pequeños cambios diarios a su forma de vida diaria. Tener un buen vistazo a las actividades que haces y los alimentos que usted come a diario: estos se suman con el tiempo.

¿Está sentado durante más de 4 horas por día en total? Si es así, usted está llevando un estilo de vida sedentario, y usted tendrá que hacer cambios para asegurarse de que se está moviendo más durante todo el día. Algunas maneras de vencer a un estilo de vida sedentario incluyen tomar un paseo diario, tomar las escaleras siempre que sea posible, aparcar lejos de su destino, conseguir un escritorio de pie, hacer sus propias tareas domésticas y caminar o andar en bicicleta para llegar al trabajo en lugar de usar su coche.

Incluso puede aplicar los principios de Kaizen para dividir estos mini-objetivos también. Digamos que usted quiere ser menos sedentario, entonces puede hacer un objetivo más pequeño como tomar las escaleras una vez al día. Ese será su pequeño cambio diario que le beneficiará a largo plazo.

Si ha podido lograr eso, entonces tal vez agregue un paseo de 15 minutos todos los días, con el objetivo de llegar a 30 minutos cada día. Siga agregando pequeños incrementos hasta alcanzar

## Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

---

sus metas para que luego sus objetivos más pequeños lo motiven a realizar metas más grandes.

Vamos a aplicar este concepto a los cambios dietéticos: empezar por mantener un diario de todo lo que comer o bebe en un solo día. Luego analice lo que ha escrito: ¿ve bebidas azucaradas como refrescos, bebidas energéticas o bebidas de café de alta gama en la lista? Si es así, son objetivos fáciles de eliminar.

Comience con esos objetivos fáciles, y continúe. Paso a paso, objetivo por objetivo y no se rinda. De repente, usted encontrará que ha perdido las primeras 10 libras. Y usted tendrá las herramientas para seguir adelante si lo desea, utilizando el Kaizen para lograr sus objetivos en la pérdida de peso.

## Referencias

Chiuve SE, Fung TT, Rexrode KM, Spiegelman D, y col. Adherencia a un estilo de vida saludable y de bajo riesgo y riesgo de muerte cardíaca súbita entre las mujeres. JAMA 2011; 306: 62 - 69.

Miller M, Stone NJ, Ballantyne C, et al. Triglicéridos y enfermedades cardiovasculares: una declaración científica de la American Heart Association. Circulación 2011. Publicado en línea el 18 de abril de 2011.

Tuomilehto J, Lindstrom J, Eriksson JG, et al. Prevención de la diabetes mellitus tipo 2 por cambios en el estilo de vida entre los sujetos con tolerancia a la glucosa alterada. N Eng J Med 2001; 344: 1343 - 1350.

Yasmine Ali, MD - Losing Weight the Kaizen Way - Very Well