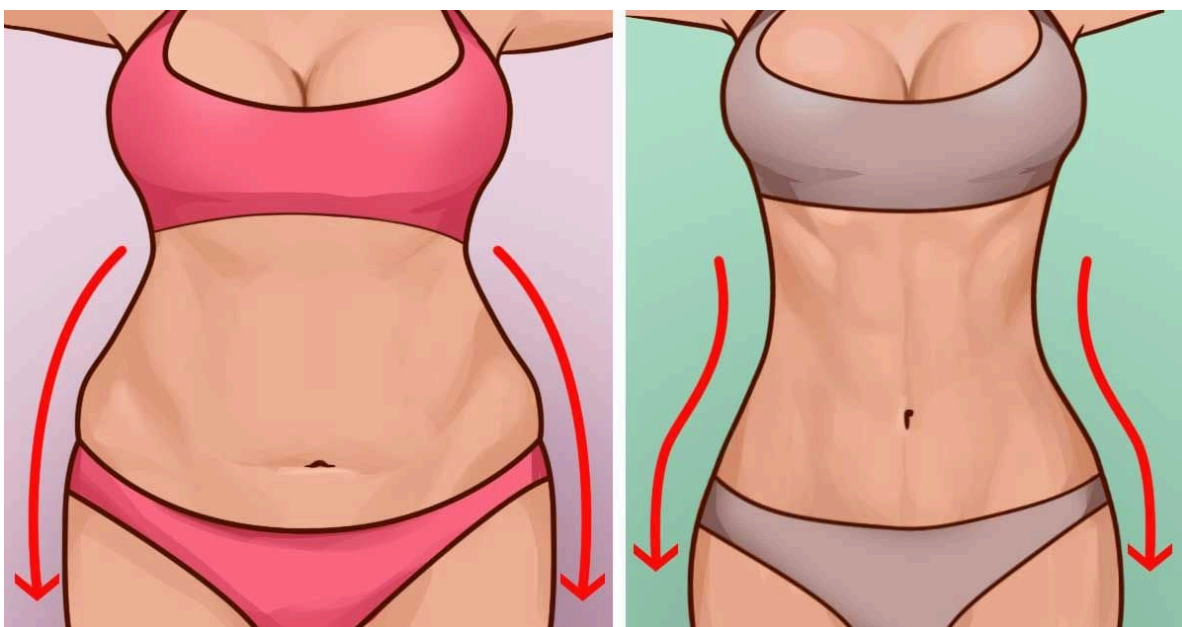
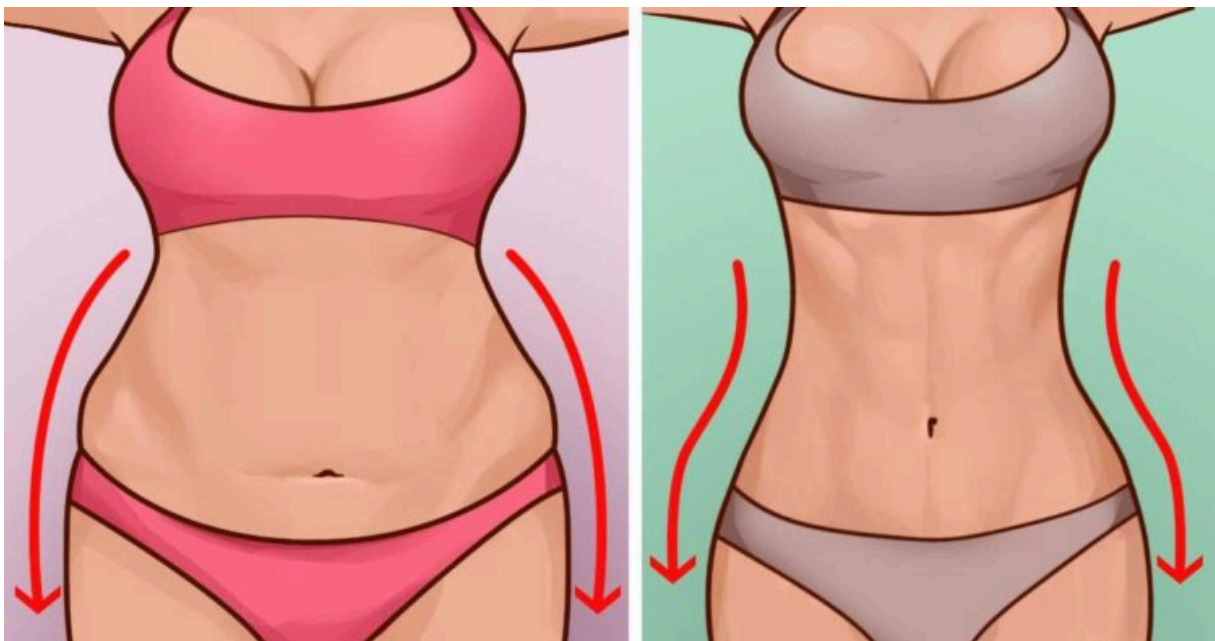


TENDENCIAS

Así puedes ‘educar’ a tus hormonas para que perder peso sea un objetivo mucho más sencillo

El Ciudadano · 26 de septiembre de 2017





Todos hemos oído hablar alguna vez de las hormonas pero, ¿sabemos qué son realmente y cuáles son sus funciones? De acuerdo con la RAE, una hormona es «una sustancia química producida por un órgano, o por parte de él, cuya función es la de regular la actividad de un tejido determinado».

Aunque es muy probable que estéis más relacionados con el estrógeno y la testosterona, las principales hormonas sexuales en mujeres y hombres respectivamente, existen más de una docena de ellas que lo controlan prácticamente todo, desde la temperatura corporal al estrés.

Entender cómo funcionan y cómo se pueden promover sus funciones podría significar un cambio general en nuestra salud. Por ejemplo, existen una serie de hormonas que juegan un papel clave en el control del hambre y la pérdida de peso. Algunas de ellas son la insulina, el cortisol y la leptina.

El desarrollo de ciertos hábitos pueden aumentar las hormonas utilizadas en el control del hambre y la pérdida de peso

La mayoría de la gente está bastante familiarizada con el término insulina en relación con la diabetes. Esto se debe a que la insulina determina si el azúcar en sangre se utiliza para obtener energía inmediata o si es almacenada como grasa, explica Women to Women. Lo que comemos y cómo lo comemos tiene una influencia directa sobre los niveles de insulina. Cuando se ingieren demasiados carbohidratos, se produce mucha insulina y las células no pueden absorberla, por lo que el hígado lo convierte todo en grasa. Para controlar los niveles de esta hormona, es necesario ingerir pequeñas comidas de verduras, carnes magras y granos ricos en fibra cada 2 a 3 horas. La Dra. Anna Garrett recomienda que también

es importante evitar el pan blanco, el azúcar blanco y la pasta blanca, así como los alimentos altamente procesados.

El cortisol es una “hormona del estrés”, que afecta al azúcar en la sangre, regula el metabolismo y controla el equilibrio de agua y sal. Cuando estamos estresados, el cortisol estimula al cuerpo para almacenar grasa alrededor de los órganos vitales, explica Shawn Talbott, en un artículo para Prevention. Este proceso libera ácidos grasos peligrosos en la sangre, que a su vez elevan los niveles de colesterol e insulina. Para controlar los niveles de cortisol, da un paseo durante la hora del almuerzo, come lentamente, reduce el consumo de cafeína y procura dormir un mínimo de 7 horas.

La leptina es la “hormona del hambre” y está directamente relacionada con la grasa corporal y la obesidad. Esta hormona se libera de las células de grasa y es tan poderosa que, en realidad, puede tener un efecto a largo plazo sobre la cantidad de comida que nuestro cuerpo necesita para sentirse saciado. Breaking Muscle explica que las mejores maneras de mantener los niveles de leptina bajo control es evitando los alimentos azucarados y procesados, descansar bien por las noches y llevar a cabo un entrenamiento de alta intensidad a intervalos regularmente.

Comiendo lentamente cada 2-3 horas -principalmente verduras, proteínas magras y grasas saludables-, durmiendo un total de entre 7 y 9 horas durante la noche y evitando ingerir alimentos azucarados y procesados se puede controlar el “aumento de peso” y unas “hormonas hambrientas”. Este es uno de los secretos mejor guardados para perder peso así que, ¿a qué estáis esperando para ponerlo en práctica?

Vía: remedydaily, traducción y adaptación por La Voz del Muro.

Imagen de portada: remedydaily

Vía [La voz del muro](#)

Fuente: El Ciudadano