

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

Cuidas tu alimentación, haces deporte pero no bajas de peso: Descubre las causas

El Ciudadano · 8 de octubre de 2018

En ocasiones comenzamos a hacer ejercicio y vemos que la báscula en vez de bajar, empieza a subir



Todos tenemos ese amigo que come como una lima y no engorda, mientras que otros que cuidan su dieta y hacen ejercicio, no adelgazan lo esperado.

Aunque parezca contradictorio, es algo totalmente normal, especialmente durante las primeras semanas de haber comenzado a hacer ejercicio.

Según un informe de la revista especializada *Salud y Bienestar*, esto ocurre porque el organismo descubre que le faltan recursos para llevar a cabo la actividad física y se adapta creando más tejidos como el muscular y almacenando energía como el glucógeno.

En ocasiones comenzamos a hacer ejercicio y vemos que la báscula en vez de bajar, empieza a subir. Foto Web.

Si los ejercicios son aeróbicos, el volumen de sangre puede incrementarse. Todos estos factores provocan un estancamiento, o incluso aumento del peso, pero el volumen corporal puede verse reducido.

Indica la publicación que también existe la posibilidad de que hagamos dieta y ejercicio, y una vez llegados a un peso, no consigamos adelgazar más.

Eso significa que hemos llegado a nuestro peso predefinido. Nuestro cuerpo tiende a mantener un peso determinado, fijado por el hipotálamo, el centro de control del sistema endocrino en el cerebro.

No solo es cuestión de la relación de calorías que se ingieren con las que se queman, aquí entran en juego otros factores externos como la genética, las hormonas y los neurotransmisores.

También influye el tipo de dieta y de actividad física que se realice. Está claro que los factores genéticos no se pueden cambiar, pero en el resto de circunstancias pueden hacer modificaciones para mejorar los hábitos y aprender a controlar el peso conociendo cómo funciona nuestro metabolismo.

Algunas personas, al tener un metabolismo rápido, queman más calorías de las que consumen con su propio metabolismo basal. Foto Web.

Las mujeres adelgazan más lentamente que los hombres debido a que su metabolismo es más pausado por las hormonas y tienden a retener más líquido. Por su parte, los hombres producen más enzimas en el tracto digestivo lo que se traduce en una mayor pérdida de peso.

Cuando nos referimos a un metabolismo lento o rápido, hablamos de la velocidad con la que nuestro cuerpo transforma los nutrientes de la comida en energía.

El metabolismo basal de cada uno es la energía que el cuerpo consume diariamente para funcionar sin actividades físicas extra.

Algunas personas, al tener un metabolismo rápido, queman más calorías de las que consumen con su propio metabolismo basal.

Pero los hábitos de consumo pueden ayudarnos a acelerarlo, aunque también hay que tener en cuenta que a partir de los 40 años comienza a ralentizarse.

Otras notas de interés:

<https://www.elciudadano.cl/sexualidad/la-dieta-del-orgasmo/02/12/>

<https://www.elciudadano.cl/tendencias/las-4-dietas-las-celebridades-no-deberias-seguir/12/17/>

Fuente: [El Ciudadano](#)