

Por qué no consigues perder peso aunque hagas dieta

Publicado el: 04-02-2020

La tendencia natural del cuerpo a conservar el peso, los factores genéticos, la microbiota, el horario de las comidas y la influencia de las hormonas hacen que algunas personas no pierdan peso aunque estén a dieta

Cuando uno se plantea **adelgazar** lo habitual es pensar que reduciendo la carga calórica de las comidas puede conseguir perder peso tarde o temprano. Pero esto no siempre sucede así. De hecho, tal como revela la Dra. Maria Amaro, creadora del "Método Amaro para adelgazamiento", el cuerpo tiene una tendencia natural a quedarse con el peso que tiene y reacciona cuando nos ponemos a dieta. "A esto se le llama **homeostasis** y es un proceso controlado por el hipotálamo, que es el centro de control del sistema endocrino del cerebro", explica.

A esto hay que sumar la influencia del **factor genético**, que hace que algunas personas que siguen las mismas **dietas** y las mismas pautas de ejercicio obtengan resultados muy distintos. Tal como afirma la Dra. Amaro, se ha demostrado a través de varios estudios que los genes están involucrados en la regulación del peso. Concretamente los científicos de la Universidad de Cambridge precisaron que la variación de los genes que heredamos tiene un efecto de entre el 40% y el 70% en el peso, según recuerda Amaro.

De hecho, tal como detalla la Dra. Amaro ciertos genes pueden afectar al **apetito**, a la **cantidad de comida** que se desea comer y al tipo de alimento que se prefiere, además de la forma en la que se **queman las calorías** y la posibilidad de que el cuerpo pueda manejar la grasa de forma más o menos eficiente.

La influencia de la microbiota

Otro de los factores que influyen de forma decisiva a la hora de entender por qué no a todo el mundo le funcionan las mismas dietas o por qué no funcionan de la misma manera en unos que en otros es la microbiota intestinal. De hecho, la experta asegura que, cuanto más sobrepeso menor diversidad de **microorganismos** se tienen en el intestino. Por eso para crear una gama diversa de microbios intestinales aconseja seguir una dieta sana y variada, rica en diferentes fuentes de **fibra** como: cereales integrales, frutas (especialmente pera y manzana), verduras (especialmente el brocoli), legumbres y frutos secos (especialmente nueces y almendras).

El efecto de los horarios de comida

Cuanto más tarde comamos, más probabilidades hay de que subamos de peso. No porque estemos menos activos por la noche, como comúnmente se cree sino debido a nuestros relojes internos. "El cuerpo está programado de tal manera que manejamos con mayor eficiencia las calorías cuando hay luz solar (periodo diurno), que cuando es de noche. Por la noche al cuerpo le cuesta más digerir las grasas y los azúcares", destaca la Dra. Amaro, quien comenta que uno de los principales aspectos que se tiene en cuenta la hora de planificar una dieta para un paciente es conocer su horario de trabajo.

Las hormonas que dan órdenes al cerebro

Leptina, grelina, insulina y amilina. Estas son las **hormonas** que actúan en su conjunto para

mandar al cerebro la orden de que tenemos hambre cuando estamos a dieta. Por un lado, como explica la Dra. Amaro, la leptina es la hormona que se encuentra en las células grasas del cuerpo y que se reduce cuando nos ponemos a dieta. «Un nivel bajo de leptinas en el cuerpo es interpretado como inanición por el hipotálamo y hace que este envíe señales al cuerpo para que comamos más», aclara.

Por otro lado, el estómago utiliza la grelina, que regula el apetito, para decir al cerebro que haga mayores ingestas, mientras que el páncreas reduce la producción de insulina, que regula el azúcar en sangre y de amilina, que es la que aporta la sensación de **saciedad**.

El cuerpo se pone en modo "ahorro"

Cuando aportamos menos energía al cuerpo, este reduce su gasto calórico, es decir, que cuanto menos comemos más nos cuesta quemar calorías. "Los órganos y los músculos se vuelven más eficientes y **gastan menos energía** para realizar sus funciones vitales, advertidos por el cerebro de que hay una carencia energética", aclara. Y esto, según la Dra. Amaro, es aún más acusado en aquellas personas que someten al cuerpo al efecto de dietas extremas durante mucho tiempo.

Además, cuando esto sucede estos órganos y músculos más eficientes no acuden a las **reservas de grasa** del organismo para buscar energía, sino que la intentan extraer de los alimentos que se ingieren durante la dieta, como revela la experta.

En definitiva, el efecto de la homeostasis, la carga genética, la microbiota, los horarios de las comidas, la acción de las hormonas y el "ahorro energético" del cuerpo son las razones que pueden llevar a que un paciente no consiga adelgazar aunque esté siguiendo perfectamente la dieta.

Fuente: <https://netsaluti.com>