

## **Vienes haciendo de todo para bajar de peso y nada resulta, aquí te damos 6 razones que pueden estar influyendo en tu metabolismo**

La obesidad se define como una enfermedad crónica multifactorial compleja, influida por factores genéticos, fisiológicos, metabólicos, celulares, moleculares, sociales y culturales; y se caracteriza por el aumento del tejido adiposo (grasa). Por diversos factores se ingieren más calorías de las que se eliminan. La nutricionista Alessandra Laghi explica algunos de los factores que generan obesidad.

1.- Factor emocional.- Es cierto que algunas personas comen más o menos de lo acostumbrado según su estado emocional y ello puede conducirnos a un estado de sobrepeso u obesidad. El sistema nervioso central es quien regula la ingesta de alimentos, proceso en el cual intervienen varias hormonas como la leptina. Algunas personas sufren de mutaciones que inactivan la leptina o generan resistencia a ella (nunca se sienten del todo satisfechos).

Algo curioso que seguro nunca cruzó por tu mente, es que cuando uno no duerme lo suficiente, la concentración de grelina aumenta (la hormona que nos hace sentir hambre) y los niveles de leptina disminuyen (la hormona que nos hace sentir llenos), entonces sentimos más hambre (y comemos más). Por eso dormir bien es un factor que debes tomar en cuenta para reducir la ansiedad por comer. Mantenerse con el ánimo arriba es también importante.

2.- Factor hereditario.- el sobrepeso y la obesidad tienden a ser hereditarios. Se ha comprobado que las probabilidades de tener sobrepeso u obesidad son mayores si uno o ambos padres lo tienen. La intolerancia a ciertas sustancias, problemas hepáticos y tendencias vinculadas a la producción de hormonas que regulan el comportamiento metabólico tienen un componente genético.

3.- Enfermedades asociadas a la obesidad.- Algunas enfermedades pueden ser el camino a la obesidad, por ejemplo, el hipotiroidismo es una afección que desacelera el metabolismo (obviamente si tu cuerpo procesa más lento, no quemas lo suficiente a tiempo). El síndrome de Cushing es otra afección en la que las glándulas suprarrenales producen una cantidad excesiva de una hormona llamada cortisol, que genera en muchos casos aumento de peso. Otra dolencia, y mucho más común, es el síndrome del ovario poliquístico que genera concentraciones altas de unas hormonas llamadas andrógenos. El desequilibrio hormonal genera, entre otras cosas, aumento de peso.

4.- Fármacos.- Obviamente no podemos escapar al uso de medicinas en la vida cotidiana, pero ¿sabías que algunas te pueden llevar a engordar? Algunas medicinas como los corticosteroides, los antidepresivos y los anticonvulsivantes pueden provocar aumento de peso. Esto porque como un efecto secundario, en algunos casos, puede disminuir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías, aumentar el apetito o hacer que el cuerpo retenga más agua.

5.- La edad es también un factor a tomar en cuenta.- Obviamente la edad es un factor que tampoco ayuda, ya que a medida que uno envejece tiende a perder masa muscular, especialmente si hace menos ejercicio cada vez. En este caso, la pérdida de masa muscular también puede disminuir la velocidad en la que el cuerpo quema calorías. Por eso se recomienda caminar a las personas mayores.

6.- Malas combinaciones en los alimentos.- En este caso, el balance energético es clave: la energía es la cantidad de calorías que se obtiene de los alimentos y bebidas que se ingieren. Para que exista un balance energético, la energía que ingresa a tu cuerpo a través de alimentos y bebidas debe ser igual (en el mejor de los casos menor) a la que se gasta (muévete siempre para continuar consumiendo calorías).

¿Ante este panorama que debemos hacer? Absolutamente todo lo que hacemos consume calorías en tu cuerpo: caminar, saltar, besar, pensar, respirar, cantar etc. El truco está en siempre mantenernos activos, movernos es vida. Las personas poco activas tienen más probabilidades de subir de peso obviamente porque no queman todas las calorías que consumen.

Así cómo existen causas que no imaginabas asociadas a la obesidad, buena parte de la solución está en mantenerte activo, debemos movernos, hay cosas que no se pueden controlar, la genética y algunas enfermedades nos pueden jugar en contra, pero siempre hay alguna forma de ganarle a las probabilidades y salir triunfante: MUÉVETE, haz ejercicio, sube las escaleras, camina más cuadras, si bien no podremos tal vez evitar los múltiples factores posibles para sufrir de sobrepeso u obesidad podemos preparar una rutina de movimiento y seguir controles médicos que nos ayuden a reducir la posibilidad de contraer obesidad por factores que no conocíamos.

Alessandra Laghi Rey

Asesora Nutricional de ABRESA