



T R O P I C A N A E S T E R E O



Audio en Vivo Contáctenos

Colombia, Enero 29 de 2007

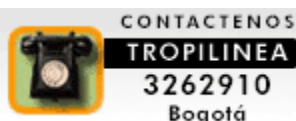
SECCIONES

- ▶ Inicio
- ▶ Noticias
- ▶ Los Durísimos
- ▶ Galería
- ▶ Letras
- ▶ Artistas
- ▶ Eventos
- ▶ Diales
- ▶ Discjockeys
- ▶ Programas
- ▶ Programación
- ▶ Actividades Estudiantiles
- ▶ Notas del Mundo
- ▶ Insólitas
- ▶ Dedicaciones
- ▶ Paute Aquí

Otras emisoras en vivo...

Servicio de ayuda

Reporta Errores



Directorio Ciudades

NOTICIAS

No consigo adelgazar, y ahora, ¿qué hago?Fuente: Agencia EFE
03/15/2006

No se trata de ninguna maldición ni imposibilidad genética: si no pierde peso o no le funcionan los regímenes es que no sigue el programa adecuado, no lo cumple como debe o hay factores que conspiran contra sus esfuerzos por adelgazar, que ha olvidado comentar al médico, no ha reparado en ellos o no cree que se relacionen con sus dificultades para reducir kilos.



Esto afirman los médicos Gregorio Mariscal Bueno, director de la madrileña clínica de adelgazamiento que lleva su nombre, y Noemí de Villar, endocrinóloga de la Clínica La Luz, de Madrid, que explican las falsas creencias y factores que hay que desterrar, descartar y contrarrestar para adelgazar de forma saludable

- Descarte los factores fisiológicos. El exceso de peso no siempre se debe al consumo excesivo de alimentos energéticos o la escasa actividad física o el sedentarismo, que hacen que se acumulen más calorías que las que se eliminan, aumentando la grasa corporal. También puede ser el resultado de una serie de dolencias o factores orgánicos que influyen en su fisiología, y que un médico debe descartar para diseñar una estrategia de pérdida de peso adecuada a la persona.

- Vigile sus medicamentos. Algunos fármacos que actúan sobre el sistema nervioso central como los antidepresivos tricíclicos y antivertiginosos, así como los antimigrañosos para el dolor de cabeza, pueden inducir un aumento de peso, al igual que los de anovulatorios ó anticonceptivos con estrógenos, la terapia hormonal sustitutiva para la menopausia, y los usados en la fecundación in vitro. Los corticoides también fomentan el aumento de peso: los que se toman para el asma, se infiltran para tratar el dolor reumático o se premedican para la quimioterapia.

- Algunas dolencias se notan en la balanza. Los trastornos relacionados con la hormona de crecimiento y las glándulas tiroides, suprarrenales y sexuales, favorecen el sobrepeso, al igual que el exceso habitual de producción de insulina por parte del páncreas o su producción exagerada ante un estímulo mínimo, ya que esta hormona favorece el depósito de grasa en el organismo. Se calcula que el hipotiroidismo es responsable del sobrepeso en un 20 por ciento de los casos de sobrepeso.

- Deje de jugar al yo-yo. Adelgazar y volver a engordar, dificulta las dietas posteriores, porque el metabolismo basal, es decir el gasto calórico del cuerpo en reposo y ayuno, se ralentiza y es cada es más bajo y por tanto se queman menos calorías. Cada vez engordamos más y adelgazamos peor: perdemos 5 y recuperamos 7, perdemos 7 y recuperamos 9, y así sucesivamente.

Al adelgazar perdemos grasa y la masa magra del músculo, pero al engordar sólo recuperamos la grasa. Para adelgazar y mantenerse, hay que hacer ejercicio, para quemar calorías y perder grasa, además de conservar mejor la masa muscular.

Asimismo, el ejercicio aumenta el tono muscular, mejora la sensibilidad a la insulina,

disminuye el colesterol, favorece la formación de hueso, beneficia la psique y promueve el mantenimiento del peso a largo plazo.

· ¿Sus hormonas le traicionan? Hay tres etapas claves, en la vida de la mujer, en las que su funcionamiento hormonal la predispone a sumar kilos: en la pubertad, de los 12 a los 15 años, cuando se convierte de niña en mujer, después de tener hijos, de los 25 a los 35 años, cuando se queda con los kilos ganados durante el embarazo, y en la menopausia, alrededor de los 50 años, cuando la grasa se va distribuyendo de distinta forma en su cuerpo.

· Evite los regímenes de moda. Si se sigue un régimen "para todo el mundo", la auto-dieta que recomienda una revista, un programa de televisión o la vecina, lo único que se consigue es perder un poco de peso, y recuperar después más de lo que se perdió, en un efecto rebote, con el cual el organismo se va acostumbrando a quemar cada vez menos calorías para funcionar.

· Menos come, menos gasta. Algunas creencias, no sólo no ayudan a adelgazar, sino que favorecen que se engorde. No comer o comer muy poco o cenar una fruta o un yogur, reduce el metabolismo basal, porque el organismo se acostumbra a funcionar con la menor cantidad de comida que se le aporta. Cuanto menos se come, el cuerpo menos gasta para intentar ahorrar energía, y cuando un día se come de más el impacto es mayor, porque en lugar de quemar las calorías, las "ahorra", en forma de grasa corporal, para aprovecharla más adelante. La solución consiste en mantener una alimentación adecuada, repartida en 5 ó 6 tomas a lo largo de la jornada, comiendo cada 3-4 horas".

· Comer sólo frutas tampoco adelgaza. Debido a su alto contenido de azúcar, mayor cuanto más maduras están, las frutas aportan muchas calorías, sobre todo las más dulces, como los plátanos, uvas, cereza ó chirimoya. Es preferible consumir con moderación las menos energéticas: el melón, la sandía, la manzana, la pera o la mandarina. Una "inocente" manzana de tamaño mediano tiene las mismas calorías que un filete de pollo de 150 gramos. Da igual si la fruta se toma antes de comer o después como postre: lo importante son sus calorías.

· Huya de las "dietas milagro". La pérdida de la grasa corporal es lenta y requiere tiempo. Los productos que suelen recomendarse en las "dietas mágicas" son contraproducentes: los diuréticos producen una reducción falsa de peso al promover una eliminación de líquido inicial, los extractos que provocan hipertiroidismo "curan" un problema a costa de crear una enfermedad, y las mezclas de diuréticos, amfetaminas y sedantes, son potencialmente peligrosas para salud. Para adelgazar, tampoco valen las pastillas mágicas, panaceas o tratamientos milagrosos ya sean productos naturales, sustitutivos de las comidas, hierbas o incluso cirugía. Desconfíe de los productos que prometen hacerlo rápido y sin esfuerzo.

MÁS NOTICIAS

- ▶ Parejas que no pueden tener hijos
- ▶ Rolling, los que más millones cosecharon en conciertos en 2006: facturaron 150.6 mdd; Madonna, en 4º lugar con 96.8 mdd
- ▶ Cirujano critica a Spears por envejecer 10 años en menos de tres
- ▶ Los celos en la pareja
- ▶ El divorcio y la separación
- ▶ El respeto en la pareja
- ▶ La administración del dinero en la pareja

PUBLICIDAD

Anuncios Google

[Anunciarse en este sitio](#)

445€ a Colombia SiVuelas

Desde Madrid y Barcelona Garantiza tu billete por solo 150€

www.sivuelas.es

Ofertas vuelos a Colombia

Colombia a tu alcance Compara precios y ahorra

www.edreams.es



© 2006  Grupo Latino de Radio

Medición de Tráfico  Certifica.com