

Los 3 errores "invisibles" por los que no perdemos peso

1) Está bebiendo muchas calorías

Todavía no se sabe cuál es la razón por la que nuestro cuerpo no sea sensible a las calorías líquidas asegura Madelyn Fernstrom Ph.D., directora del centro de control de peso de la Universidad de Pittsburg Medical Center. Esta "falla en la señal" puede sumar muchas calorías. Además por lo anterior nos dan sensación de plenitud por un espacio muy breve de tiempo, por lo que hay que calcular las porciones hasta en las bebidas que parecen mas inofensivas tales como aguas vitaminadas que ahora están muy de moda, iced-tea sabor a frutas, etc.

2) No está durmiendo lo suficiente o está durmiendo demasiado.

Múltiples estudios han demostrado que la falta en horas de sueño incrementa el apetito y compromete la sensibilidad a la insulina, además afecta el funcionamiento de otras hormonas que intervienen en el control del apetito.

Pero por otro lado en un reciente estudio realizado en 276 adultos, investigadores canadienses observaron que aquellas que dormían 9 a 10 horas por noche aumentaron hasta 4 libras en un periodo de seis años en comparación con aquellos que durmieron solamente 7 a 8 hrs.

3) El stress un factor importante

La tensión crónica altera las hormonas como la adrenalina, corticotropina y el cortisol, que son factores que pueden incrementar su apetito y contribuyen con almacenar grasa. Normalmente el cortisol tiene un pico en la mañana y decrece con el paso del día, pero algunos estudios han demostrado que si el stress es elevado durante el día en el periodo de la noche también habrá algún pico de cortisol, y es entonces cuando se incrementan el antojo por alimentos altos en carbohidratos y calorías que a su vez producen serotonina contrarrestando los efectos del cortisol.

Goodhealth summer 2008.