

¿Por qué no puedo adelgazar?

Ganar peso es demasiado fácil. Por el contrario, perder peso es una tarea que nunca acaba. ¿Por qué ocurre esto?

Parece evidente que si comemos más calorías de las que quemamos, éstas se acumulan en forma de grasa. Así, un kilogramo de grasa corporal contiene aproximadamente 8000 Kcal. Lo mismo debería ocurrir en sentido contrario: si comes menos calorías de las que gastas deberías perder peso. Pero las cosas no son tan fáciles y exactas: hay que tener en cuenta múltiples factores adicionales

El peso actual determina cuantas calorías se queman. Así, cuanto mayor sea el peso, más calorías son necesarias para que el cuerpo funcione adecuadamente. Por ello, las personas con más sobrepeso pierden más fácilmente que las personas con solo un ligero sobrepeso.

El peso no se gana o pierde de forma indefinida, sino que se produce una cascada de cambios biológicos para ayudar a mantener el peso estable. Una persona que se toma un pastelito de más todos los días ganará algo de peso, pero con el tiempo, una parte de las calorías extras proporcionadas por el pastel se utilizan en mantener el peso ganado. Lo mismo ocurre cuando suprimes el pastelito extra. Al principio, se pierde un poco de peso, pero pronto como el organismo se adapta al nuevo peso, debido a una adaptación fisiológica de las hormonas tiroideas y necesita menos calorías. Con las dietas muy drásticas, se produce una sobrecompensación, lo que resulta en una mayor ralentización del metabolismo y una mayor dificultad para perder más peso.

Desgraciadamente, el organismo tiene una mayor resistencia a la pérdida de peso que a la ganancia de peso. Algo tiene que ver la genética: somos los descendientes de las personas que fueron capaces de sobrevivir en épocas de escasez de alimentos, aquellas que aprovechaban mejor la energía de la poca comida (las otras fallecieron y no fueron capaces de reproducirse). Y también cada día se descubren nuevas hormonas y neurotransmisores cerebrales que regulan el impulso de comer y

¿Por qué no puedo adelgazar?

la respuesta al ejercicio. Por ejemplo, si no te comes el pastel “extra” en la comida es muy posible que, inconscientemente, lo compenses comiendo más cantidad en la cena. Es lo que suele pasar con la gente que se “salta” comidas. De alguna forma, “lo compensan” en la siguiente.

En ocasiones la causa de la ganancia de peso es un cambio del patrón de ingesta en el pasado, por alguna razón, como el stress laboral, los problemas económicos o problemas domésticos. O por disminuir la actividad física. La edad también influye. Cuando cumplimos años, el metabolismo se ralentiza y se necesita comer menos, pero habitualmente seguimos comiendo lo mismo.

Las dietas yoyo, en las que se pierde y gana peso de forma cíclica, finalizando con un peso incluso mayor que el inicial, son demasiado frecuentes y tremendamente frustrantes. Una de las razones es que cuando se sigue una dieta, aumentan los niveles de la hormona del hambre, denominada ghrelina, y disminuyen los niveles de la hormona de la saciedad, denominada leptina, por lo que se nota más hambre y menos saciedad. Además, las dietas yoyó, si no se acompañan de ejercicio, producen una pérdida de masa muscular, que se sustituye por grasa cuando se gana peso. A diferencia del músculo, la grasa apenas consume calorías

Los problemas psicológicos son los grandes olvidados. Los estudios científicos realizados indican que casi la mitad de las personas que acuden a adelgazar tienen ansiedad, y otras enfermedades psicológicas o psiquiátricas. Por ello, si al plantear una dieta sólo nos fijamos en lo que se come y no en por qué se come en exceso, el fracaso está servido. Hay que intentar identificar los posibles problemas psicológicos subyacentes que favorecen la sobrealimentación, ya que sólo después de conocerlos y asumirlos es posible cambiar la conducta alimentaria.

Y solo un pequeño número de personas con dificultad para perder peso es debido a problemas de tiroides y otras enfermedades médicas.