

¿Es verdad que se aumenta de peso por el metabolismo lento?

15/01/2020

Cuántas veces nos ofrecen dietas para «acelerar el metabolismo» y así bajar de peso? Cecilia Antún, nutricionista y directora de Desarrollo Saludable de la ciudad, aclara que la lentitud del metabolismo no siempre es sinónimo de aumento de peso: «Si bien cada persona tiene diferente actividad metabólica y el metabolismo lento existe, no suele ser el único responsable del sobrepeso», afirma.

El metabolismo es el proceso por el cual el cuerpo convierte los alimentos y bebidas en energía. Aun estando en reposo, el cuerpo la necesita para la respiración, la circulación sanguínea, la reparación celular, la tonicidad muscular. Se las denomina «metabolismo basal». Antún explica que hay distintos factores que determinan el metabolismo basal: el tamaño y composición corporal (a mayor masa muscular se queman más calorías, incluso en reposo), el sexo (los hombres suelen tener menos grasa corporal y más masa muscular), la edad (a medida que se envejece, disminuye la masa muscular).

El sobrepeso es el resultado de las interacciones entre la genética, la alimentación, la actividad física y otras variables medioambientales. «Los factores que suelen contribuir al aumento de peso son ingerir más calorías que las necesarias, poca actividad física, genética y antecedentes familiares, ciertos medicamentos, hábitos poco saludables, como no dormir lo suficiente», finaliza la especialista.