Precauciones a la hora de bajar de peso

1. Alimentos incorrectos

¿Su refrigerador, congelador y despensa están llenos de alimentos procesados? ¿Incluidos algunos etiquetados como “light” o “bajos en grasa”? ¿Está comiendo demasiada azúcar?

Qué hacer

Reduzca la comida “falsa”. Elija alimentos reales; frutas y verduras especialmente de la feria. También procure tomar el hábito de leer las etiquetas de lo que compra.

2. Ejercicio incorrecto

¿Hace demasiado cardio y no suficiente entrenamiento de fuerza? ¿Cree que caminar es suficiente?

Qué hacer

Haga entrenamientos de “ráfagas” cortas de ejercicios de alta intensidad, además de entrenamiento de fuerza 3 días a la semana. Si tiene problemas de movilidad, ya sea por salud o por la edad, pruebe con Pilates.

3. Problema de tiroides

Síntomas como nerviosismo, insomnio, aumento o pérdida de peso inexplicable, problemas intestinales y latidos cardíacos acelerados podrían significar que sus hormonas tiroideas están desequilibradas.

Qué hacer

Haga una prueba de tiroides. En lugar de la terapia de reemplazo hormonal, observe cualquier problema nutricional que pueda tener, como la deficiencia de yodo, o la toxicidad de elementos como los empastes de amalgama en los dientes.

4. Desequilibrio hormonal

El cortisol, también conocido como la hormona del estrés, puede bloquear sus intentos de perder peso. ¿Está viviendo en un estado de estrés casi constante? ¿Tiene ansiedad a menudo? ¿Cambios de humor? ¿Problemas para dormir? ¿Alta presión sanguínea?

Qué hacer

Disminuya el estrés de forma natural poniendo su salud en primer lugar. Diga “no” a las cosas que le causan estrés. Escriba un diario de gratitud, duerma más, haga cosas deliberadamente para relajarse.

5. Medicamentos recetados que le hacen engordar

Es posible que tenga retención de líquidos, aumento del apetito o cambios hormonales debido a medicamentos como píldoras anticonceptivas, antidepresivos, bloqueadores de los receptores de angiotensina y esteroides.

Qué hacer

Hable con su médico acerca de las alternativas y considere las opciones naturales.

6. No dormir lo suficiente

Una revisión encontró que las personas que duermen entre 3,5 y 5,5 horas por noche, consumen casi 400 calorías más en alimentos al día siguiente en comparación con las que duermen entre 7 y 10 horas (1).

Qué hacer

Apague los aparatos electrónicos una hora antes de acostarse. Limite el consumo de cafeína por las tardes. Evite los carbohidratos simples por la noche. Planifique su hora de acostarse para dormir al menos 7 horas antes de la alarma.

7. Comer sus emociones

Ya sea para relajarse o para luchar contra el aburrimiento, es probable que el consumo emocional de alimentos poco saludables le impida alcanzar sus objetivos de pérdida de peso.

Qué hacer

Practique la alimentación consciente. Verifique con usted mismo si realmente tiene hambre o simplemente está evitando esa obligación que tiene sobre su cabeza.

8. Comer demasiados alimentos saludables

Los alimentos ricos en calorías como palta, nueces, huevos, mantequilla y otros productos lácteos enteros son buenos para usted, pero los excesos nunca son buenos.

Qué hacer

Limite el tamaño de sus porciones y solo coma una o dos porciones por día. Considere seguir la dieta cetogénica, la cual es alta en proteínas y baja en carbohidratos.

9. Alergias alimentarias

¿Está constantemente hinchado, su piel está actuando mal o su barriga siempre se siente “apagada”? La mayoría de las alergias alimentarias provocan inflamación, ya que su cuerpo lucha contra la alergia.

Qué hacer

Una dieta de eliminación es una buena manera de ver si es posible que tenga una alergia alimentaria. Durante una eliminación, evitará los principales alimentos a los que las personas son alérgicas, incluidos los huevos, la soja, el gluten, los lácteos y las nueces.

10. No comer suficiente proteína

Obtener suficiente proteína reduce el apetito, aumenta la sensación de saciedad, mantiene su metabolismo rápido y protege su masa muscular del deterioro.

Qué hacer

En cada comida y merienda, asegúrese de incluir un alimento rico en proteínas como carne, pescado, huevos, lácteos, porotos, legumbres o quínoa.

Fuentes: (1) https://www.nature.com/articles/ejcn2016201
https://www.healthline.com/nutrition/weight-loss-mistakes
https://draxe.com/health/reasons-why-women-struggle-lose-weight-and-weight-loss-tips/