

Tengo el "metabolismo lento" y no puedo bajar de peso, ¿qué me pasa?

Más de una vez algún paciente me ha planteado "tengo el metabolismo lento, por eso por más que haga dieta no bajo de peso". Si bien considero que siempre hay que escuchar al paciente y tener muy en cuenta lo que nos informa, no siempre esta afirmación es correcta.

El llamado "metabolismo lento" sería un metabolismo más eficiente, en el que se gastan menos calorías para vivir y entonces la persona por más que coma poca cantidad, sube más fácilmente de peso que otras. La experiencia profesional, me permitió comprobar que muchas personas que indicaban no poder bajar de peso se debía a que eran personas con errores en su alimentación o muy sedentarias.

La actividad física, aumenta la masa muscular y, por ende, ayuda a que inclusive en reposo las personas puedan gastar más calorías diarias, por eso es un pilar muy importante en el descenso de peso.

La tiroides, glándula ubicada en el cuello, es muchas veces culpada por el sobrepeso. Muchos de los pacientes con sobrepeso no tienen hipotiroidismo, e inclusive aquellos pacientes hipotiroideos que han sido medicados, igualmente necesitan realizar un plan de alimentación reducido en calorías y grasas para poder adelgazar. La levotiroxina no es una droga mágica y sólo es útil cuando la tiroides no funciona adecuadamente.

Por último, y lo que más me compete como nutricionista, debo aclarar que en la gran mayoría de los casos el no poder bajar de peso se debe a uno o varios de los siguientes errores alimentarios:

- **Consumir libremente frutas y verduras:** tanto las frutas como las verduras son alimentos bajos en calorías pero aportan energía. No deben consumirse de manera libre, todos los alimentos tienen una cantidad adecuada para cada edad y sexo, consulte a su nutricionista.
- **Abusar de los aderezos:** la mayonesa, salsa golf, cremas, etc. tienen una cantidad importante de calorías, grasas y sal. Deben consumirse con moderación, su finalidad es aderezar a la comida, no comer aderezo con comida, ojo!
- **Consumo de calorías en bebidas:** las gaseosas, aguas saborizadas (no todas son libre en calorías, hay que leer las etiquetas ya que muchas contienen azúcar), jugos en polvo o naturales, bebidas alcohólicas, son una fuente de calorías que no suelen aportar nada más que azúcar, carecen de otros nutrientes (salvo los jugos de frutas frescas). Las gaseosas y similares aportan unas 80-100 kcal por vaso, en el día, todo esto cuenta.
- **Grasas al cocinar:** el aceite, la manteca, la margarina y la crema



de leche son todos productos alimentarios que tienen un valor calórico muy elevado y deben reducirse o evitarse.

- **Abuso de productos light o diet:** que sean reducidos en calorías o grasas no implica que sean alimentos de consumo libre, siempre se deben respetar porciones moderadas.
- **Abuso de productos naturales o integrales:** Los alimentos integrales aportan prácticamente la misma cantidad de calorías que los refinados, la diferencia está en que los integrales aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol, evita la constipación, etc.
- **Saltear comidas:** si se pasan muchas horas sin comer, luego es mucho más difícil poder medir la cantidad ingerida, no deberían pasar más de 2-4 horas entre una ingesta y otra.

Estos son algunos de los errores más frecuentes, no deje de consultar a su nutricionista si piensa que su alimentación no es apropiada o no está logrando sus objetivos,

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. Mirta de los Ríos Gubín