

¿Por qué cuesta tanto perder kilos y tan poco recuperarlos? El balance energético tiene factores en su ecuación que van más allá del comer/gastar

ROCÍO MENDOZA



Quien se haya enfrentado alguna vez en su vida al reto de perder los kilos que le sobran se habrá percatado de lo mucho que cuesta librarse de ellos y, a la vez, lo rápido que vuelven a instalarse en el organismo una vez que uno se desvía mínimamente de la senda del cuidado personal estricto. No es proporcional: los ritmos en uno y otro caso son muy diferentes. Se pierde lento; se gana rápido. Puede pasar perfectamente un año para que un cambio de estilo de vida para alcanzar un peso saludable, que incluya una dieta adecuada y una pauta de ejercicio regular, sea realmente visible tanto en las dimensiones como en el estado de salud general de una persona. Pero solo harán falta unos pocos meses de relajación para que la subida de peso sea evidente.

Seguro que mucha gente se habrá preguntado alguna vez el porqué de esta tendencia del cuerpo. Si se atiende a las cifras oficiales de obesidad que maneja el Ministerio de Salud, la parte de población que se puede tener que enfrentar a esta situación (o que ya haya pasado por ella, al menos, por prescripción médica) no es pequeña.

En la población adulta española (los comprendidos entre los 25 y los 60 años), la prevalencia de la obesidad es del 14,5%. Mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. Esto es, uno de cada dos adultos presenta un peso superior a lo recomendable para su salud. Como detalle, cita Sanidad, la obesidad es más frecuente en mujeres (17,5%) que en varones (13,2%).

LAS EXPERTAS

Beatriz Robles
Nutricionista



«Todo nuestro sistema endocrino está pensado para que no nos falte energía y tiende a acumularla»

«Con la edad, la masa muscular se reduce y con ella, el metabolismo basal; es decir, la cantidad de energía que quemamos»

Paloma Quintana
Nutricionista



«Abrir la puerta a alimentos muy 'palatables' deriva en desatar el mecanismo de comer por compulsión»

«El entorno no ayuda. Vivimos en una sociedad muy cómoda que huye de la realización de cualquier esfuerzo»

«Es un misterio que se entiende bien cuando se tiene en cuenta que el incremento de peso (y lo contrario) es una circunstancia multifactorial», explica Beatriz Robles, nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Con ello quiere decir que la ecuación única de «comer más, gastar más» (y lo contrario) para que el organismo logre mantener su equilibrio energético puede ser válida, pero es

demasiado simple. Es más, quizá ni siquiera lo sea para todos los casos. No sería extraño que si se tienen en cuenta solo estos dos factores uno acabe fracasando y preguntándose: ¿por qué si como menos no pierdo peso?, ¿por qué si me muevo más sigo igual? o ¿por qué a otro le funcionó y a mí no?

No tiene (toda) la culpa

El de la obesidad, siendo uno de los principales problemas de salud que más preocupa por su efecto en otras enfermedades como las cardiovasculares y metabólicas, es un asunto en el que influyen decenas de factores. Una reciente investigación realizada por el gobierno británico llegaba a señalar hasta 200. Desde la salud mental, hasta el entorno social y el nivel económico, pasando por la toma de medicación, la edad o la propia educación. «El tipo de comida y el ejercicio tienen un papel fundamental, claro está. Pero al final hablamos de un estilo de vida en general y de los hábitos en muchos ámbitos (desde el sueño hasta el ocio) como determinantes para la ecuación», explica Robles. La mala noticia es que hay factores endógenos (del propio cuerpo) y exógenos (del entorno en el que vivimos) que inclinan la balanza hacia la ganancia de peso. La buena es que puede dejar de sentirse culpable: ¡no solo depende de su voluntad!

La genética y la propia biología son dos de los factores endógenos determinantes. «Todo nuestro sistema endocrino está pensado para que no nos falte energía y para que si viene un periodo de escasez estemos preparados para la supervivencia. Así que estamos biológicamente diseñados para acumular», explica la



ILUSTRACIÓN FELIP ARIZA