

Opinión

Miércoles 12 julio de 2023 | 09:31

Aspectos que quizás podrían estar afectando tu peso y tal vez te sorprendan

COLUMNA DE OPINIÓN

Nuestra sección de OPINIÓN es un espacio abierto, por lo que el contenido vertido en esta columna es de exclusiva responsabilidad de su autor, y no refleja necesariamente la línea editorial de BioBioChile

Por Francia Rivera Droguett



UNAB (CCO)

visitas

"La mantención del peso corporal, depende de nuestra ingesta y del gasto energético, porque es relevante mantener un equilibrio adecuado entre ambos, así como también mantener hábitos de vida saludables en relación al ejercicio, el sueño y el descanso"

El peso corporal es un dato que refleja algunos aspectos importantes de nuestro autocuidado, pues mantenerlo dentro de los rangos de normalidad es relevante a la hora de mantener controlados algunos factores de riesgo que pueden afectar nuestra salud, en mayor medida cuando nos excedemos de los límites considerados saludables.

Existen múltiples factores que afectan nuestro peso corporal, y la conducta que tenemos frente a los alimentos y su ingesta, que a veces no conocemos, y que son interesantes de considerar.

Los cambios hormonales durante el ciclo menstrual. Durante el ciclo menstrual se producen cambios que inciden directamente en el peso corporal, siendo los días previos e inmediatamente posteriores a la regla, en donde se ve un aumento de peso debido a la retención de agua y distensión abdominal que se produce en esta fase.

La falta de sueño. Dentro de las formas que tiene nuestro cuerpo de regular el hambre y la sensación de saciedad se encuentran dos hormonas: grelina (hormona que despierta nuestro apetito cuando no hemos ingerido alimentos) y leptina (hormona que nos da la sensación de saciedad, es decir, que ya hemos comido lo suficiente). Ambas hormonas, requieren que nuestro cuerpo tenga la cantidad de horas de sueño suficientes para mantenerse ordenadas y equilibradas.

El estrés. Cuando éste es crónico, produce alteraciones en el manejo del azúcar en la sangre por lo que puede presentarse una sensación de hambre mayor. Esto debido a la mayor secreción de cortisol, hormona que se produce en mayor medida en situaciones de estrés.

La ingesta excesiva de sal. La ingesta excesiva de este producto actúa provocando una retención mayor de líquidos, lo cual incide en el peso corporal.

Baja ingesta hídrica. El beber cantidades insuficientes de agua, puede provocar una mayor ingesta de alimentos, debido a que nuestro cerebro interpreta la falta de líquido como hambre.

La mantención del peso corporal, depende de nuestra ingesta y del gasto energético, porque es relevante mantener un equilibrio adecuado entre ambos, así como también mantener hábitos de vida saludables en relación al ejercicio, el sueño y el descanso.