

No todas las calorías son iguales



Los defensores de las dietas bajas en grasa y en calorías piensan que “Una caloría es una caloría” y defienden que el problema de la obesidad y del sobrepeso es simple: Para adelgazar hay que comer menos calorías que las que gastamos, así de simple. Por desgracia no es así de simple ya que nuestro cuerpo no funciona como un horno, somos seres mucho mas complejos que simples hornos. Seguro que conoces o has conocidos

personas que comen mucho más que tu y se mueven menos y no se engordan. Aunque sea un ejemplo poco científico ya nos dice algo.

El funcionamiento de nuestro cuerpo esta dirigido por un sistema complejo de hormonas, además, hay otros muchos factores que influyen en la ganancia o perdida de grasa que las calorías que ingieres o gastas. La forma en la que tu cuerpo procesa, libera y almacena energía esta regulada por las hormonas. Factores como el sueño de que ya hable en un articulo anterior, el estrés, la salud emocional entre otros, están influenciados en mayor o menor medida por nuestras hormonas. Nuestras hormonas se ven afectadas por nuestro estilo de vida y afectan al comportamiento del cuerpo ante la energía. No digo que las calorías no sean importantes, pero es más importante como el cuerpo responde y se anticipa a ellas. Curiosamente, muchas personas obesas, cuando se analizan sus dietas por número de calorías, no consumen más que otras personas delgadas. Esta claro que las calorías no son las únicas que influyen aunque si que haya que tenerlas en cuenta, pero nuestras hormonas y su funcionamiento también tienen algo que ver.

Como las calorías importan, hay que intentar equilibrar las calorías que se ingieren y se gastan. Es muy interesante y muy útil tener ligeras nociones de las calorías que necesitamos y que gastamos, así de como deberíamos repartir esas calorías entre los diferentes macronutrientes (proteínas, grasa e hidratos de carbono). Es obvio que no tienen el mismo impacto en nuestro cuerpo 100 calorías de dulces que 100 calorías de judías verdes, en cuanto a la capacidad saciante, efecto sobre las hormonas, acumulación de grasa, velocidad de absorción, gasto en su digestión, etc.

Las personas obesas tienen el sistema hormonal descompensado. Una dieta inadecuada ha llevado su organismo a un punto de equilibrio u homeóstasis de sobrepeso. Salir de ese punto de equilibrio, simplemente queriendo consumir menos calorías se hace muy difícil, porque las hormonas “fuerzan” al organismo a tender a ese equilibrio. Sus hormonas alteradas le obligan a comer para mantenerse como esta. Comiendo lo mismo pero en menor cantidad no va a funcionar. Tendrá que cambiar su alimentación y otros factores que influirán en sus hormonas para que estas empiecen a funcionar correctamente y les ayuden bajar de peso/grasa. Hay que equilibrar las hormonas ya que están implicadas en la forma en que la energía se almacena en el cuerpo, en la saciedad, el apetito, el metabolismo, etc.



Hormonas que influyen en nuestro peso

La insulina es una hormona clave en el control del nivel de glucosa en sangre. Su funcionamiento se conoce bien desde hace mucho tiempo, y también su uso en diabéticos para controlar el azúcar en sangre. La insulina, se segrega por el páncreas, y hace que la glucosa en sangre no suba mucho. Para ello, o bien la lleva a los células musculares o bien estimula la conversión de la glucosa en grasa. Muchas dietas bajas en hidratos o “low-carb”. Basan su funcionamiento en este proceso. Si reduzco la ingesta de glucosa, menos cantidad de ésta se convertirá en grasa por acción de la insulina.

La **Leptina** es una hormona que segrega el tejido adiposo, y que se encarga de “avisar” al organismo de que ya hay suficiente grasa. Para ello hay unos receptores en el cerebro que son sensibles a la leptina, y

que cuando se activan, desencadenan una cascada hormonal que suprime el apetito, y activa el metabolismo de las grasas.

La ghrelina. induce el apetito y es secretada por el estómago y el páncreas. Su secreción se produce antes de comer y su acción también está ligada con las de las dopaminas, y sensaciones de placer. Se la considera la hormona antagónica a la leptina, y comparte con ella receptores.

Otras hormonas como la testosterona, la hormona del crecimiento, el cortisol, la melatonina y el glucagón (antagónica de la insulina), influyen en el control del peso.

Estas hormonas tienen sus receptores específicos. Estos receptores se pueden llegar a saturar y dejar de cumplir su función, lo que conocemos como resistencia a la insulina, leptina, etc. Las personas obesas pueden ser resistentes a la vez a la insulina y a la leptina. Cuando hay resistencia a la insulina el cuerpo almacena la glucosa en forma de grasa. De la misma manera, la resistencia a la leptina, hace que el cuerpo no identifique que hay mucha grasa y no reduce el apetito. Hay comidas que estimulan la ghrelina, comidas gratificantes con alta palatabilidad, que estimulan las ganas de comer, más apetito, mas cantidad de comida.....

Comidas muy gratificantes que estimulan la ghrelina, altas en azúcares que afectan al normal funcionamiento de la insulina o con grasas no saludables que afectan a la leptina, serian un ejemplo de combinaciones de alimentos que alterarían el normal funcionamiento de las hormonas.



La capacidad saciante de los alimentos es otro de los factores que pone en entredicho que lo importante son solo las calorías. Nuestro estomago tiene una capacidad de entre 2 y 4 litros y según se va llenando su distensión se modifica. Conviene llevarlo de alimentos energéticos

saludables y llenos de nutrientes, alimentos con gran volumen y lo llenen sin aportar demasiadas calorías. La proporción de agua que contengan es una buena referencia, ya que aumenta el volumen del alimento y su ocupación. Los vegetales, las frutas y las carnes y pescados frescos cumplen estos requisitos.

Los alimentos muy procesados y con texturas muy blandas o líquidas, se comen con gran facilidad. Por el contrario, los más "*crudos*" o "*naturales*" requieren de más masticación, salivación y ablandamiento previo, lo cual aumenta la sensación de saciedad. Nuestro cuerpo parece estar mejor diseñado para controlar la saciedad si lo que se le suministra es comida *de verdad*: Vegetales y frutas, carnes y pescados frescos, frutos secos, fibra y agua. Sin embargo, parece desajustarse con alimentos ultraprocesados. Si el placer de la comida es muy intenso nos puede estimular a seguir comiendo de manera compulsiva, sobre todo en situaciones de estrés o ansiedad. Por lo tanto, si la dieta habitual está formada por alimentos menos procesados, es más probable que el metabolismo sea más eficaz autorregulándose y controlando debidamente el flujo energético de los alimentos mediante las señales que envía a su cerebro para crear las sensaciones de apetito y saciedad.

Esta comprobado también que aquellos alimentos ricos en fibra aumentan la saciedad comparados con los que la tienen en menor medida. De nuevo los vegetales, las frutas, junto con los frutos secos y las legumbres son buenas fuentes de fibra y deben introducirse de manera regular en nuestra alimentación.

Por concluir, ya que podría extenderme mucho más sobre este tema, lograr perder peso de forma efectiva es mucho más complicado que simplemente sumar dos más dos. La calorías son importantes pero las hormonas también tienen algo que decir en esto. Podemos mejorar su funcionamiento cambiando nuestro estilo de vida y eligiendo mejor los alimentos. Si te alimentas con comida real, a la que nuestro cuerpo se ha adaptado durante millones de años, podrás autoregular más fácilmente tu ingesta y gasto de energía, a través de las hormonas involucradas, y no tendrás que contar calorías para mantener tu peso fácilmente.

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717