

¿Por qué es tan difícil perder peso?

¿Y por qué volvemos a recuperarlo?

Nuestras tradiciones de comida podrían hacer que perder peso sea difícil.
Y cuando lo logramos, vemos que el cuerpo intenta recuperarlo.

LA LUCHA POR EL CONTROL DEL PESO

PÉRDIDA DE PESO



Comer menos puede conducir a la pérdida de peso.

Estar más activo también puede ayudar a perder peso.

La pérdida de peso puede hacer que el cuerpo reaccione de las siguientes maneras:

AUMENTO DE PESO



Se vuelve más eficiente y se queman menos calorías.

Aumenta una hormona del hambre, lo que puede llevar a comer más.

Las hormonas que ayudan al cuerpo a sentirse lleno disminuyen.

Si bien una alimentación saludable y el aumento de la actividad física son importantes, para muchas personas esto puede no ser suficiente para mantener la pérdida de peso.



“Cuando me enteré que las hormonas tenían tanto que ver con el apetito, me sentí menos culpable y más motivado a seguir adelante.”

4 de cada 5 hombres hispanos tienen **sobrepeso u obesidad.**

Representado por un actor

¿Sabía que el cerebro es responsable de cuándo y por qué comemos?

Es cierto. Durante el transcurso del día, el sistema nervioso (que incluye el cerebro) recibe señales de las hormonas del apetito que provienen de diferentes partes del cuerpo, tales como el estómago, los intestinos y los tejidos adiposos (que almacenan las grasas). Tanto el cerebro como estas hormonas del apetito contribuyen a determinar cuándo, cuánto y por qué comemos.



Nuestro cerebro responde a las hormonas del apetito que dicen que necesitamos energía, incluso cuando no es así.

"Tengo hambre. Debería comer ahora".



Otras veces, incluso cuando no tenemos hambre, las señales enviadas a nuestro cerebro pueden hacer que comamos por puro placer.

"La comida estuvo muy buena y estoy lleno, pero ese flan me está llamando".

"Mis amigos van a salir a comer y no me quiero quedar atrás".



El cerebro reacciona al hambre, al placer y a otros impulsos, y decide qué hacer.

"¿Por qué tengo hambre si acabo de comer?"

"Comeré una ensalada, tal vez eso me llene".

Dígale a su proveedor de atención médica que está listo para iniciar un plan de control de peso y pídale ayuda.

Notas:

¿Listo para aprender más?

Descubra opciones de tratamiento para el exceso de peso, como cambios en el estilo de vida y en el comportamiento, medicamentos recetados y cirugía bariátrica.

Visite: **[\[Cienciaypeso.com\]](https://Cienciaypeso.com)**

