



Motivos para perder peso

¿POR QUÉ DEBEMOS PERDER PESO? EN ESTE ARTÍCULO OFRECEMOS **LAS RAZONES QUE HARÁN QUE ESTEMOS MÁS MOTIVADOS AL PROPONER NOS QUITARNOS KILOS DE ENCIMA**. SOLO SI TENEMOS CLAROS LOS BENEFICIOS, NOS TOMAREMOS EN SERIO EL PROPÓSITO DE ELIMINAR KILOS DE MÁS.

Las personas con unos kilos de más saben que perder algo de peso puede tener grandes beneficios para la salud. Para los pacientes con diabetes, quitarse de encima kilos es una garantía de una mejor evolución de la patología. De hecho, el sobrepeso es uno de los detonantes de la diabetes tipo 2.

La grasa abdominal o, mejor dicho, su exceso, es el epicentro de muchos problemas de salud relacionados con la obesidad. Como la diabetes tipo 2. Así, como hemos dicho, las personas con sobrepeso tienen muchas más probabilidades de desarrollar la patología. El exceso de

kilos activa las células blancas de la sangre que son detonantes del proceso inflamatorio. A partir de ahí, se desencadenan los mecanismos por los que el organismo acaba presentando resistencia a la insulina. Se trata de un proceso largo, pero implacable si la persona no se concentra en bajar de peso.

Lo importante es bajar de peso. Aunque que sea poco. Y hacerlo de forma constante. No se trata de perder un montón de kilos de la noche a la mañana. Una pérdida de peso modesta, de entre el 5% y el 7%, tiene un impacto espectacular en la reducción de glucosa en sangre.

Si reduces peso justo tras al debut, vas a conseguir retrasar el uso de fármacos durante unos años

Debemos tener en cuenta que la ingesta de entre 50 y 100 calorías extra al día, se puede traducir al cabo del año en cerca de un kilo o dos kilos de aumento de peso

¿Cuándo es el mejor momento?

Cuanto antes pierdas peso después del debut en diabetes, mejor. Así contribuirás a la conservación de las células beta productoras de insulina que aún están presentes en tu páncreas. Por supuesto, lo ideal es perder peso si eres consciente de presentar factores de riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2, o bien si te encuentras en un estadio de prediabetes. En estos casos, tendrás menos resistencia a la insulina y más células beta.

Si reduces peso justo tras al debut, vas a conseguir retrasar el uso de fármacos durante unos años. Pero si resulta que hace ya años que tiene diabetes y todavía no has perdido peso, nunca es tarde para emplearte a fondo y conseguirlo.

Menos calorías, más ejercicio

Es obvio, pero hay que insistir que la táctica que permite perder más peso con más garantías (sin milagros, sin trampas) es la que combina la ingesta de menos calorías con el consumo de más calorías a través de la realización de más ejercicio. Incluso las personas que se centran en mantener su peso, experimentan continuas mejoras en el control de la glucosa.

Debemos tener en cuenta que la ingesta de entre 50 y 100 calorías extra al día (más de las que necesitamos), se puede traducir al cabo del año en cerca de un kilo o de dos kilos de aumento de peso.

Modestas bajadas de peso con grandes beneficios

Cuando se trata de disminuir la presión sanguínea y el nivel de triglicéridos, y de aumentar el colesterol HDL (bueno), una modesta pérdida de peso es una enorme ayuda, sobre todo si se consigue con la realización regular de ejercicio físico.

La reducción del peso también contribuye a contrarrestar la depresión, la apnea del sueño y la artritis en rodillas y caderas.

Una pérdida de peso modesta, de entre el 5% y el 7%, tiene un impacto espectacular en la reducción de glucosa en sangre

Otros problemas, como un nivel elevado de colesterol malo, requieren pérdidas más drásticas de peso. Una eliminación relevante de kilos es necesaria, por ejemplo, para corregir problemas de infertilidad, sobre todo en los hombres.

Perseverancia

Aún cuando no pierdas peso o vuelvas a echarte encima kilos de más, prevenir el aumento de peso es muy importante. Hay que intentarlo, una y otra vez.

La diabetes tipo 2 es progresiva. Con el paso del tiempo, el organismo pierde capacidad de producir insulina. Por eso es tan importante que pierdas peso lo antes posible, porque esa decisión te va a ayudar a mejorar tu control de glucosa en sangre y a prescindir de fármacos diseñados para la reducción de los niveles de glucosa en sangre.

