

Desmontando 5 mitos sobre el metabolismo

QUE SI A PARTIR DE UNA EDAD VA MÁS LENTO, QUE SI LA BÁSCULA ES DETERMINANTE... SON ALGUNAS DE LAS LEYENDAS QUE CIRCULAN SOBRE LOS PROCESOS QUE SIGUE NUESTRO ORGANISMO.



ISABEL RAYA,
bióloga especializada en
nutrición y salud integrativa.

El término metabolismo se ha simplificado, convirtiéndose en una especie de interruptor: rápido o lento, bueno o malo. La bióloga especializada en nutrición y salud integrativa Isabel Raya explica: "Es un sistema complejo que responde constantemente a cómo vivimos". Hablar de metabolismo es referirnos al conjunto de procesos que permiten que el cuerpo produzca y utilice energía para mantenerse en funcionamiento, incluso al dormir. No es solo una cuestión de peso, ya que está directamente vinculado con la regulación de la glucosa, la función hormonal, la energía diaria y la capacidad de recuperación del organismo. "Comprender cómo funciona es clave, especialmente a partir de los 40 años, cuando el contexto hormonal y la composición corporal cambian". Y quiere

desmontar 5 mitos muy extendidos.

-Mito 1: El metabolismo se ralentiza inevitablemente a partir de los 40. "El problema no es cumplir años, sino dejar de estimular el músculo. Su pérdida tiene un impacto directo en la regulación de la glucosa y el gasto energético. A partir de los 40 años, el cuerpo necesita una estrategia para que funcione mejor".

-Mito 2: El peso es el mejor indicador de la salud metabólica. "Dos personas con el mismo peso pueden tener perfiles completamente distintos. La diferencia está en la composición corporal. El músculo es más denso y metabólicamente activo que la grasa. Regula la glucosa, mejora la sensibilidad a la insulina y sostiene el gasto energético en reposo. La grasa visceral, por el contrario, se asocia a inflamación y disfunción metabólica. La báscula no lo cuenta. La composición corporal, sí".

-Mito 3: Comer menos es la mejor forma de activar el metabolismo. "Cuando la restricción se mantiene en el tiempo, el cuerpo activa mecanismos adaptativos para sobrevivir: reduce el gasto energético, optimiza recursos y prioriza funciones

esenciales".

A eso se suma que una ingesta insuficiente, especialmente en proteína, puede llevar al cuerpo a comprometer masa muscular para obtener energía. "Esto explica por qué muchas personas, pese a comer cada vez menos, dejan de ver resultados y empiezan a sentir más cansancio y hambre".

-Mito 4: El metabolismo no se puede cambiar. "Puedes nacer con un motor potente y maltratarlo con años de malos hábitos, o partir de una base más modesta y mantenerla en perfectas condiciones durante décadas. Lo que ocurre en el medio (cómo duermes, cómo te mueves, cómo comes...) tiene un impacto real y medible en cómo el cuerpo produce y utiliza la energía".

-Mito 5: Hay que comer con frecuencia para activar el metabolismo. La evidencia no respalda esta idea. La frecuencia de las comidas no acelera el metabolismo; lo que importa es la calidad de la alimentación y el contexto metabólico global. Porque "el cuerpo no solo necesita energía, también necesita pausas".





La calidad de la alimentación es más importante que la frecuencia con la que comemos para acelerar el trabajo de nuestro organismo



A PARTIR DE LOS 40...

Muchas mujeres ven que su cuerpo ya no responde igual, con más facilidad para acumular grasa, más dificultad para perderla y menor energía. Durante mucho tiempo se atribuyó al metabolismo, como si se hubiera ralentizado. Pero en la mayoría de los casos son variaciones hormonales, pérdida progresiva de masa muscular... Hay un descenso de estrógenos, sensibilidad a la insulina... "No es que el cuerpo falle, es que ha cambiado el contexto en el que funciona", concluye la experta.

ÚLTIMAS NOTICIAS



LEO Y SU MEDICAMENTO PARA LA PIEL DE MARIPOSA

El niño sevillano de doce años con piel de mariposa que llevó su caso al Parlamento Europeo, ya ha comenzado a recibir el tratamiento pionero denominado Vyjuvek. Es una terapia génica tópica que busca cicatrizar sus heridas crónicas y mejorar significativamente su calidad de vida tras años de lucha. Adrián, un joven de 22 años, de Málaga, también ha recibido el tratamiento.



RETIRADO EL ESTUDIO DE BARBACID

La revista de la Academia de Ciencias de EE. UU. ha retirado el estudio liderado por el químico español Mariano Barbacid que anunciaba un tratamiento experimental efectivo contra el cáncer de páncreas en ratones. El motivo es que ni el científico ni dos de sus colegas informaron que poseen parte de la compañía Vega Oncotargets, fundada para desarrollar nuevas terapias contra el cáncer de páncreas. "Un conflicto de intereses relevante", declaran.

Sabías que..?

DETECTAN INDICIOS DE ALZHEIMER EN UNA CHARLA DE 4 MINUTOS

Investigadores de Alicante han creado una plataforma para detectar indicios de esta enfermedad con una breve conversación. La app escucha qué dice un paciente y cómo lo dice y así ver síntomas y hacer una evaluación preliminar.

10

DE JUNIO

Es la fecha propuesta por los pacientes a la Organización Mundial de la Salud (OMS) para que sea declarada como el Día Mundial del Cáncer Metastásico. La idea es aumentar la visibilidad de lo que supone convivir con estos tumores en estadios avanzados.



La calidad de la alimentación es más importante que la frecuencia con la que comemos para acelerar el trabajo de nuestro organismo



A PARTIR DE LOS 40...

Muchas mujeres ven que su cuerpo ya no responde igual, con más facilidad para acumular grasa, más dificultad para perderla y menor energía. Durante mucho tiempo se atribuyó al metabolismo, como si se hubiera ralentizado. Pero en la mayoría de los casos son variaciones hormonales, pérdida progresiva de masa muscular... Hay un descenso de estrógenos, sensibilidad a la insulina... "No es que el cuerpo falle, es que ha cambiado el contexto en el que funciona", concluye la experta.

Sabías que..?

DETECTAN INDICIOS DE ALZHEIMER EN UNA CHARLA DE 4 MINUTOS

Investigadores de Alicante han creado una plataforma para detectar indicios de esta enfermedad con una breve conversación. La app escucha qué dice un paciente y cómo lo dice y así ver síntomas y hacer una evaluación preliminar.

ÚLTIMAS NOTICIAS



LEO Y SU MEDICAMENTO PARA LA PIEL DE MARIPOSA

El niño sevillano de doce años con piel de mariposa que llevó su caso al Parlamento Europeo, ya ha comenzado a recibir el tratamiento pionero denominado Vyjuvek. Es una terapia génica tópica que busca cicatrizar sus heridas crónicas y mejorar significativamente su calidad de vida tras años de lucha. Adrián, un joven de 22 años, de Málaga, también ha recibido el tratamiento.



RETIRADO EL ESTUDIO DE BARBACID

La revista de la Academia de Ciencias de EE. UU. ha retirado el estudio liderado por el químico español Mariano Barbacid que anunciaba un tratamiento experimental efectivo contra el cáncer de páncreas en ratones. El motivo es que ni el científico ni dos de sus colegas informaron que poseen parte de la compañía Vega Oncotargets, fundada para desarrollar nuevas terapias contra el cáncer de páncreas. "Un conflicto de intereses relevante", declaran.

10

DE JUNIO

Es la fecha propuesta por los pacientes a la Organización Mundial de la Salud (OMS) para que sea declarada como el Día Mundial del Cáncer Metastásico. La idea es aumentar la visibilidad de lo que supone convivir con estos tumores en estadios avanzados.