

— BAJAR DE — PESO SIN SUFRIR

SEMANA DE LA LONGEVIDAD



ALEJANDRO CARDOZO



ESTRATEGIAS INDIVIDUALIZADAS PARA LA PÉRDIDA DE PESO DEFINITIVA

PARTE 1

Antes de continuar con lo que realmente funciona durante el proceso de pérdida de peso definitivo, es necesario aclarar algunos conceptos importantes para que comiences a implementar todas las estrategias que realmente funcionarán para ti.

DESPUÉS DE TODO ¿QUÉ ES UN ADELGAZAMIENTO DEFINITIVO?

Es el estado en el que su cuerpo alcanza el equilibrio metabólico, entre la quema y el almacenamiento de grasa corporal, produciendo sustancias y hormonas para el funcionamiento óptimo.

Los procesos están equilibrados al utilizar tanto los hidratos de carbono como las grasas como fuente de energía, y los aminoácidos (procedentes de las proteínas) para la construcción de los músculos.

Usted que está leyendo esto probablemente ya sabe que los hábitos poco saludables, la comida rápida, comer en exceso, beber en exceso, el estilo de vida sedentario y estar bajo mucho estrés pueden desequilibrar sus hormonas, la energía y hacer que su cuerpo almacene más grasa corporal de lo normal. Es posible que incluso haya intentado innumerables veces evitar la mayoría de los factores mencionados, que haya puesto en práctica ejercicios físicos y que haya empezado a comer menos. Pero todavía no ha logrado una pérdida de peso permanente, con pocos resultados significativos y muchos altibajos frustrantes.

Debes saber que perder peso no es un proceso lineal, como piensa la mayoría de la gente.



La pérdida de peso saludable y sostenible, y aquí preferimos referirnos al proceso de pérdida de peso, porque perder peso no siempre significa pérdida de grasa corporal, implica un enfoque que tiene en cuenta TU metabolismo y lo que funciona para tu **INDIVIDUALIDAD**.

Existen una cantidad de factores a ser vistos para lograr una pérdida de peso que tiene en cuenta las influencias ambientales, genéticas y epigenéticas en la obesidad.

Los tres grandes mitos que hay que entender antes de intentar cualquier cambio hacia resultados duraderos son:





MITO 1:

PARA PERDER PESO HAY QUE COMER MENOS Y GASTAR MÁS

La grasa corporal es simplemente energía almacenada. Para perder grasa, hay que quemar más calorías de las que se ingieren. Por esta razón, parece lógico que comer menos y moverse lleve a la pérdida de peso. Aunque este consejo teóricamente funciona, sobre todo si cambias tu estilo de vida de forma permanente, es una mala recomendación para aquellos que tienen un problema serio con su metabolismo. La mayoría de las personas que siguen este consejo acaban recuperando el peso perdido debido a factores fisiológicos y bioquímicos. Para perder peso con la dieta y el ejercicio es necesario un cambio importante y sostenido de actitud y comportamiento. No basta con restringir la ingesta de alimentos y realizar más actividad física.

Es importante que fijas esta información: Para la pérdida de peso definitiva, la dieta es más importante que el ejercicio. Indicar a alguien con obesidad que simplemente coma menos y se mueva más es como decirle a alguien con depresión que se anime o a alguien con problemas de alcohol que beba menos.

Algunos factores pueden influir en el apetito/saciedad, que es uno de los lados de la ecuación del equilibrio energético. Hay otros factores que pueden influir en la utilización de la grasa como fuente de energía y en el gasto energético en general.

¿SIGNIFICA ENTONCES QUE SI NO PUEDO PERDER PESO COMIENDO MENOS Y GASTANDO MÁS, ES QUE TENGO UN "METABOLISMO LENTO"?

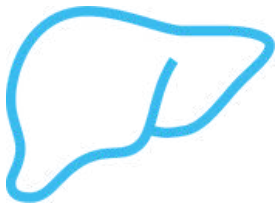
La definición de un metabolismo lento es básicamente la incapacidad de su cuerpo para llevar a cabo su procesos de generación de energía de forma eficaz y efectivamente.



Esto involucra su producción hormonal, el funcionamiento mitocondrial, la dificultad con la eliminación de toxinas (ineficiente proceso de desintoxicación), cambios genéticos (polimorfismos genéticos), alteración de la microbiota (bacterias del intestino que hacen que se almacene más grasa corporal y se extraigan más calorías de los alimentos).

MICROBIOTA OBESA: MECANISMOS

D'Aversa F., et.al. Gut microbiota and metabolic syndrome. Inter Emerg.



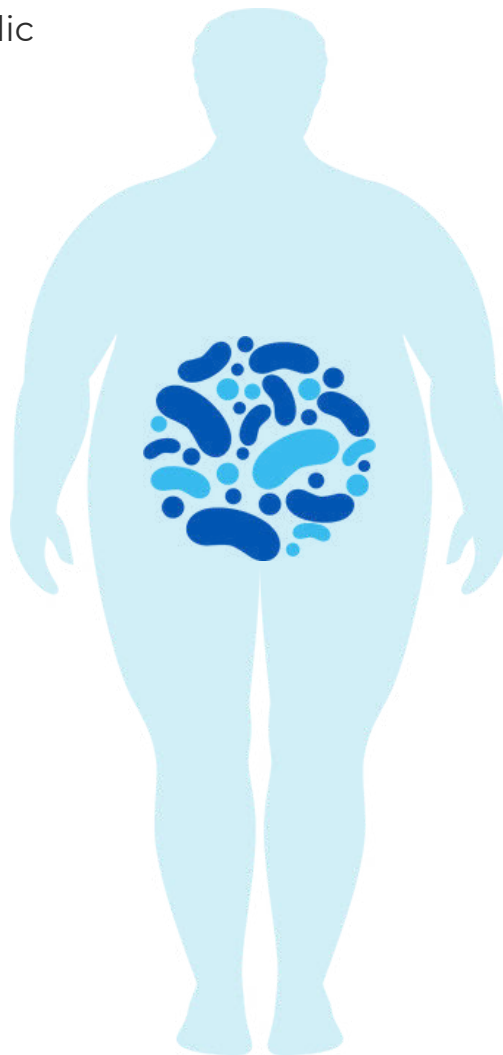
HÍGADO:

- Aumento del CBFA
- Aumento de la inflamación



TEJIDO ADIPOSO:

- Aumento de la incorporación de TG
- Aumento de la inflamación



MICROBIOMA INTESTINAL:

- Composición alterada
- Fermentación alterada
- Mayor extracción de energía



EPITELIO:

- Aumento de permeabilidad del epitelio intestinal
- Menos PVY/GLP- 1 de células L



MUSCULAR:

- Menor oxidación de ácidos grasos



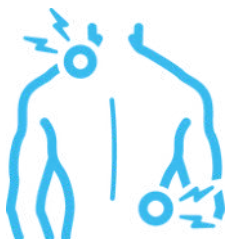
CEREBRO:

- Menos saciedad

6 GRANDES ASPECTOS A TENER EN CUENTA Y SER INVESTIGADOS EN EL "METABOLISMO LENTO"



- Capacidad de respuesta



- Inflamación



- Disfunción mitocondrial (mitocondrias incapaces de generar energía)



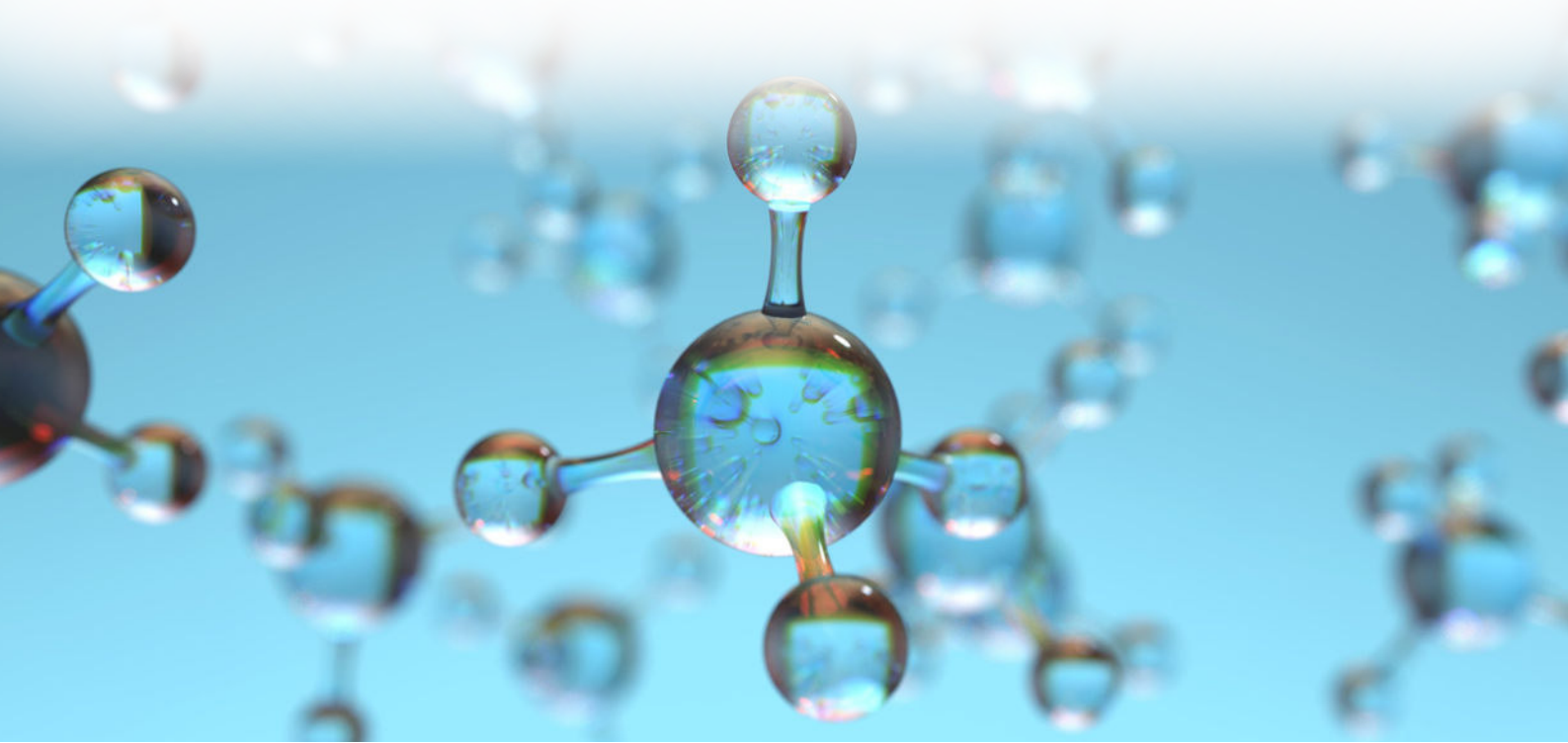
- Detoxificación (eliminación de toxinas ineficientes)



- Microbiota intestinal alterada



- Poliformismos genéticos





MITO 2:

TODAS LAS CALORÍAS SON IGUALES

La caloría es una medida de energía. Todas las calorías tienen el mismo contenido energético. Sin embargo, esto no significa que todas las fuentes de calorías tengan los mismos efectos sobre el peso. Los distintos alimentos pasan por diferentes vías metabólicas y pueden tener efectos muy diferentes sobre el hambre y las hormonas que regulan el peso corporal. Reducir la ingesta de carbohidratos (lo que no significa excluirllos por completo) por grasas y proteínas de buena calidad puede aumentar el metabolismo, reducir el apetito y los antojos de dulces, al tiempo que optimiza la función de algunas hormonas que regulan el peso.



MITO 3:

LA OBESIDAD ES SÓLO DE VOLUNTAD, NO DE BIOLOGÍA

No es correcto decir que su peso se debe a la fuerza de voluntad. La obesidad es un trastorno muy complejo con decenas, sino cientos de factores diferentes.

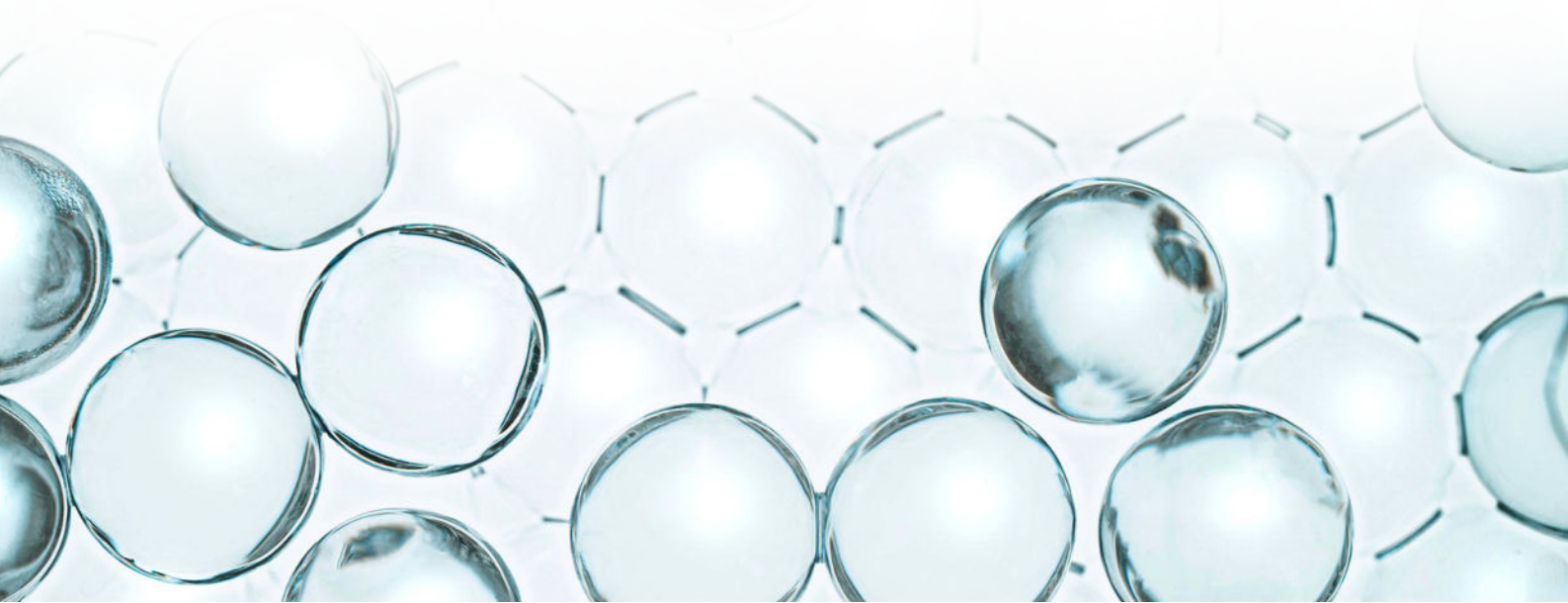
Las alteraciones genéticas se asocian a la obesidad y a diversas condiciones médicas, como el hipotiroidismo, el síndrome de ovarios poliquísticos (SOP) y la depresión, y pueden aumentar el riesgo de aumento de peso. Sin embargo, esto no significa que sea una excusa para no obtener resultados, pero estos factores deben ser tenidos en cuenta. Su cuerpo también tiene varias hormonas y vías biológicas que se supone que regulan el peso corporal.

Estos tienden a ser disfuncionales en las personas con obesidad, lo que hace que sea mucho más difícil perder y mantener el peso. Por ejemplo, ser resistente a la hormona leptina es una de las principales causas de la obesidad. La señal de la leptina se supone que indica a su cerebro que tiene suficiente grasa almacenada. Sin embargo, si eres resistente a la leptina, tu cerebro piensa que estás hambriento

Otros factores importantes son los cambios genéticos en los genes FTO (asociado a la masa grasa y la obesidad) y MC4R (receptor de melanocortina tipo 4). El primero altera los niveles de grelina (principal hormona del hambre) y estimula la acumulación de grasa corporal.

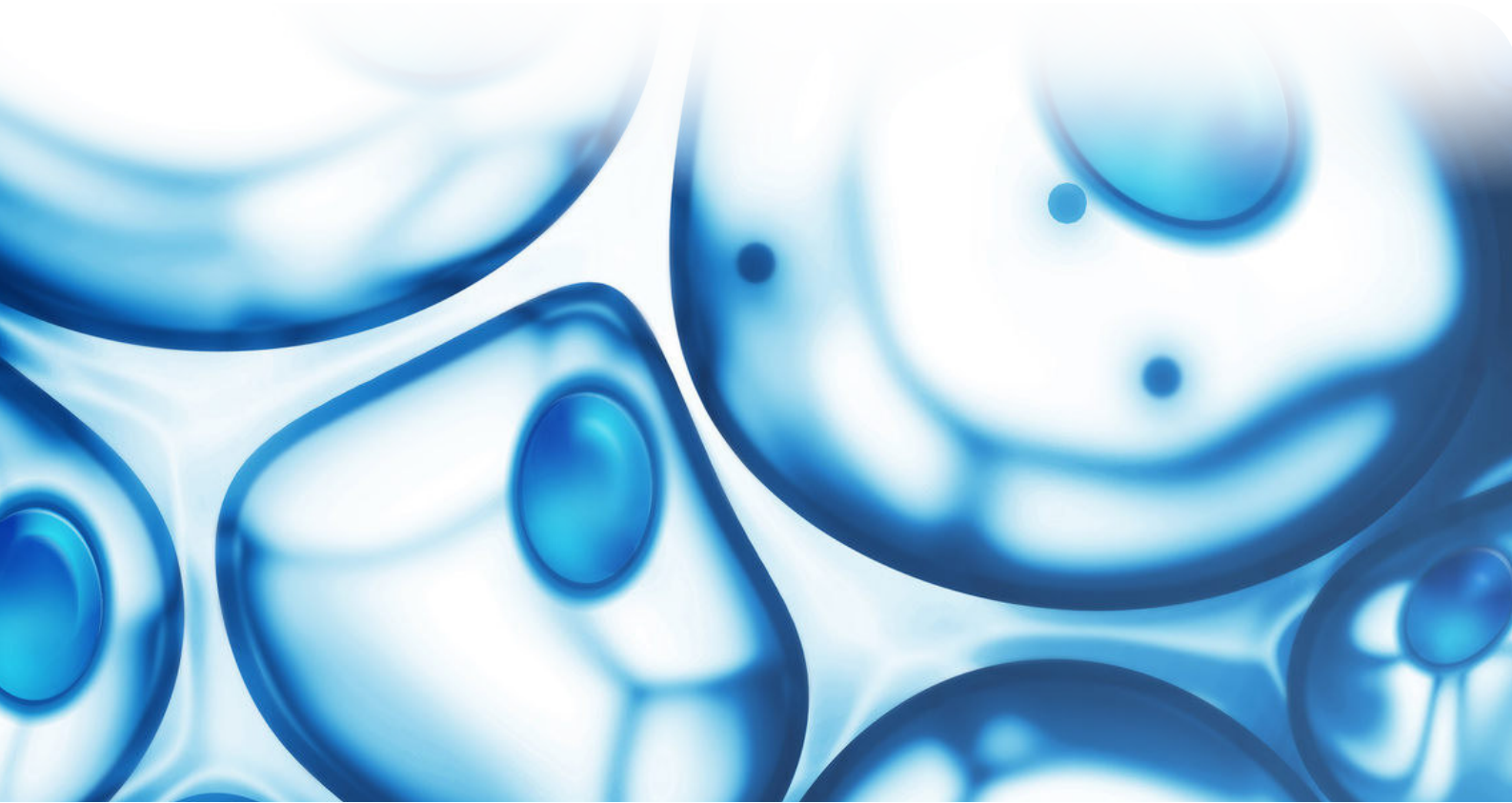
El segundo altera las señales de saciedad, en las que se empieza a comer y no se puede dejar de comer, porque la señal de estar satisfecho no llega a su cerebro de manera eficiente.

Esto suele provocar episodios de atracones, especialmente cuando se ven agravados por otros factores como el estrés y la ansiedad.



Intentar ejercer la fuerza de voluntad y comer conscientemente menos ante la señal de hambre provocada por la leptina, más los desequilibrios en el FTO y el MC4R, es extremadamente difícil.

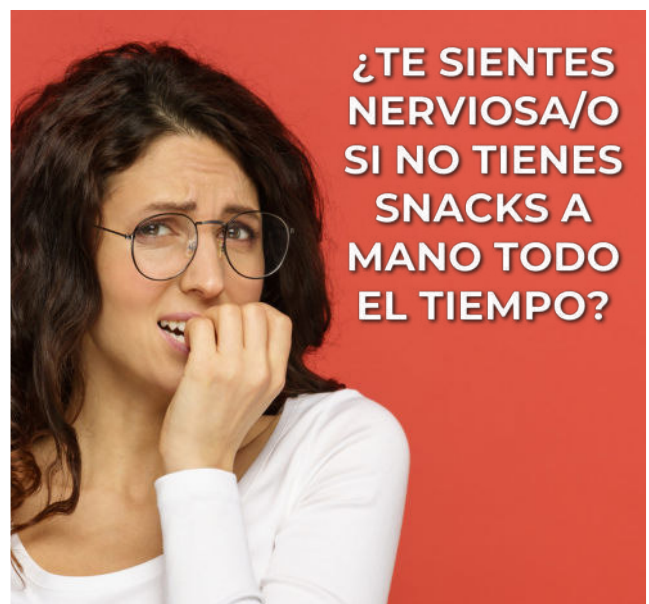
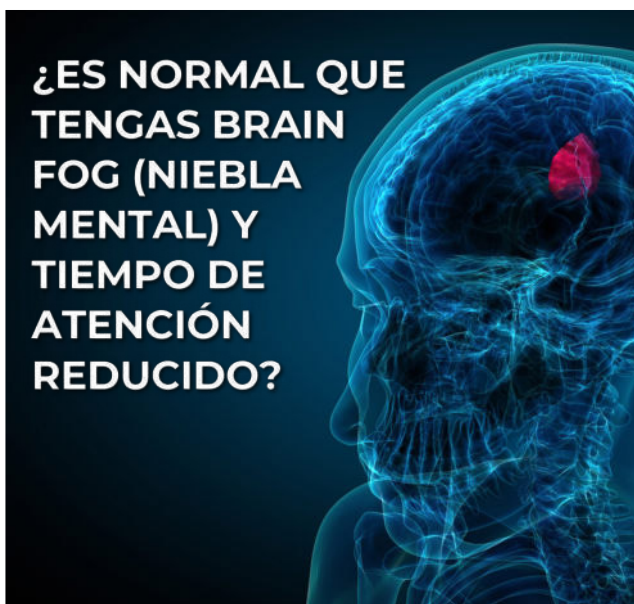
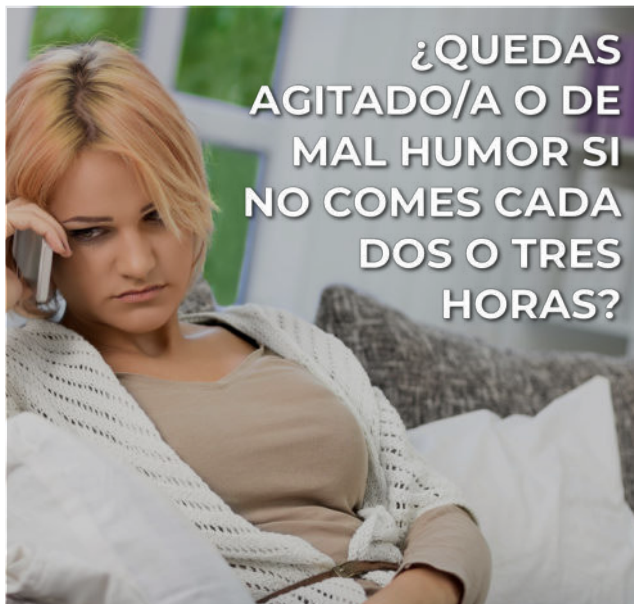
Obviamente, esto no significa que la gente deba rendirse y aceptar su destino genético. Perder peso de forma permanente es posible, pero en realidad puede ser más difícil para algunas personas. Tienes que entender tu individualidad.



FLEXIBILIDAD METABÓLICA

Este es uno de los conceptos más importantes para que entiendas qué es un metabolismo eficiente y por dónde debemos empezar con los cambios en la dieta. La flexibilidad metabólica es la capacidad del cuerpo de responder o adaptarse según las demandas de energía, y cómo las células pueden utilizar los carbohidratos como fuente de energía.

Señales que estás metabólicamente inflexible

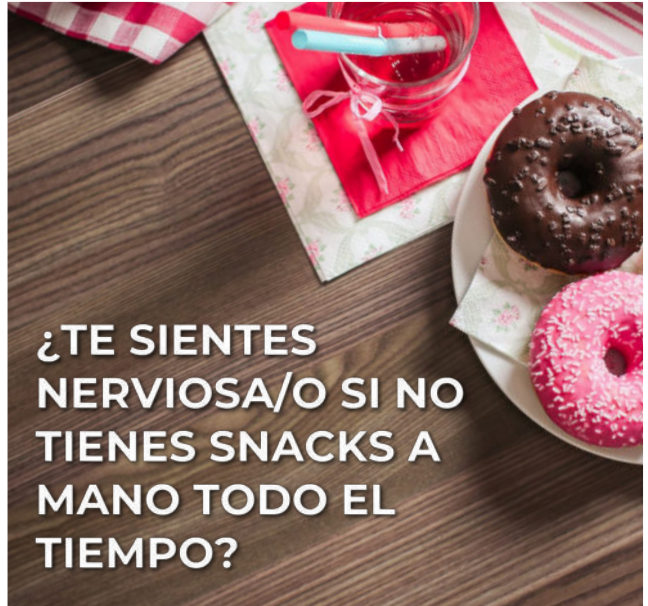


Señales que estás metabólicamente inflexible

¿PRECISAS
TOMAR CAFÉ O
CAFEÍNA PARA
AUMENTAR
TUS NIVELES
DE ENERGÍA,
ESPECIALMENTE
EN EL MEDIO
DE LA
MAÑANA O EN
LA TARDE?

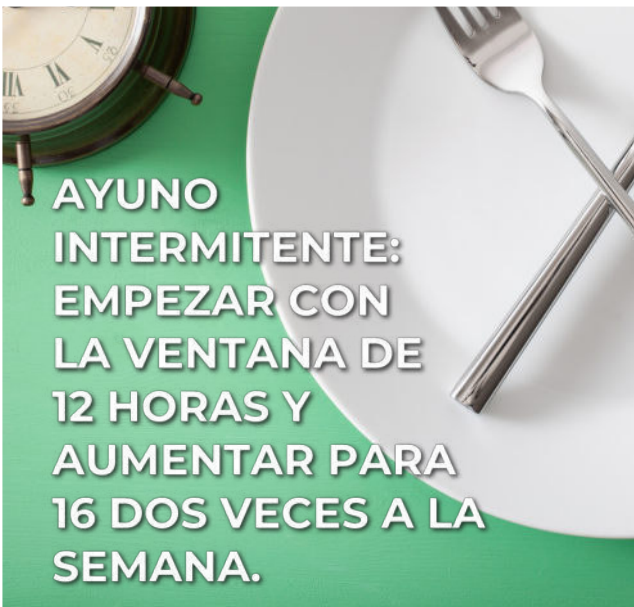


¿TE SIENTES
NERVIOSA/O SI NO
TIENES SNACKS A
MANO TODO EL
TIEMPO?

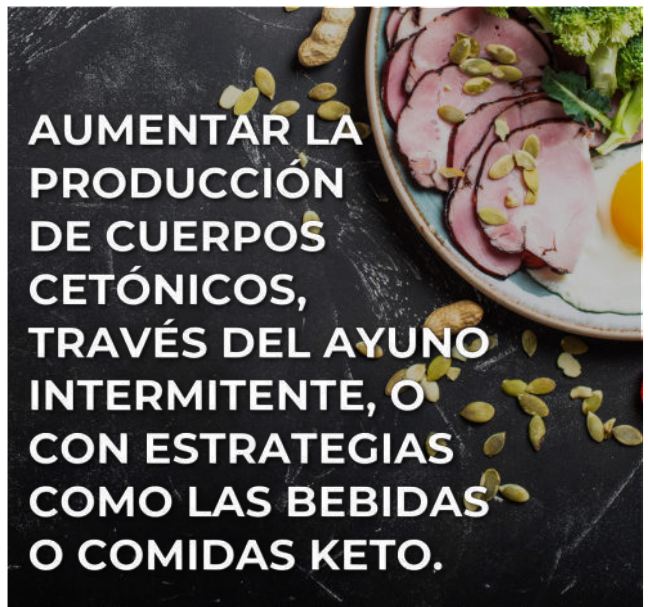


Formas de entrenar la flexibilidad metabólica

AYUNO
INTERMITENTE:
EMPEZAR CON
LA VENTANA DE
12 HORAS Y
AUMENTAR PARA
16 DOS VECES A LA
SEMANA.



AUMENTAR LA
PRODUCCIÓN
DE CUERPOS
CETÓNICOS,
TRAVÉS DEL AYUNO
INTERMITENTE, O
CON ESTRATEGIAS
COMO LAS BEBIDAS
O COMIDAS KETO.



HACER DÍAS CÍCLICOS
INCLUYENDO
CARBOHIDRATOS DE
CARGA GLUCÉMICA
MODERADA.



Formas de entrenar la flexibilidad metabólica

SUPLEMENTOS QUE FOMENTAN LA FUNCIÓN MITOCONDRIAL, COENZIMA Q10, MCT (TRIGLICÉRIDOS DE CADENA MEDIA) MAGNESIO, FITONUTRIENTES PRESENTES EN EL MATCHA, TÉ VERDE, CÚRCUMA, JENGIBRE, CANELA.



ESTILO DE VIDA: EJERCICIO FÍSICO, REGULACIÓN DEL RITMO CIRCADIANO, EQUILIBRIO DEL ESTRÉS.



ZONAS DE ATENCIÓN

Estas son cinco zonas de atención para establecer las estrategias que van a funcionar para ti:

SALUD HORMONAL:

Tiroideas, leptina, grelina, insulina, testosterona, estrógeno y cortisol.

**GERENCIAMIENTO
DEL ESTRÉS Y
CALIDAD DE
SUEÑO**

**MICROBIOTA
INTESTINAL**

**INFLAMACIÓN
CRÓNICA**

**IMPORTANCIA DE
LA HIDRATACIÓN
EN EL PROCESO Y
LA RELACIÓN CON
LA RETENCIÓN DE
LÍQUIDO Y LA
ELIMINACIÓN DE
TOXINAS.**

OBJETIVOS GENÉTICOS Y EPIGENÉTICOS

GRUPO 1

Genes relacionados con el metabolismo energético:
Uso de sustancias como fuente de energía,
mitocondrias y flexibilidad metabólica.

GRUPO 2

Genes relacionados con la ansiedad (el que va picoteando cualquier cosa durante el día).

GRUPO 3

Genes relacionados con el desequilibrio del hambre y la saciedad. Estas personas realmente pasan el día sintiendo más hambre en determinados momentos del día, y les cuesta sentir saciedad saciedad.

GRUPO 4

Genes relacionados con los mecanismos de adicción, placer y comportamiento de recompensa. Aquí en este grupo están las personas que no pueden deshacerse de las adicciones, ya sea de los dulces, la pasta, carbohidratos refinados y el alcohol.

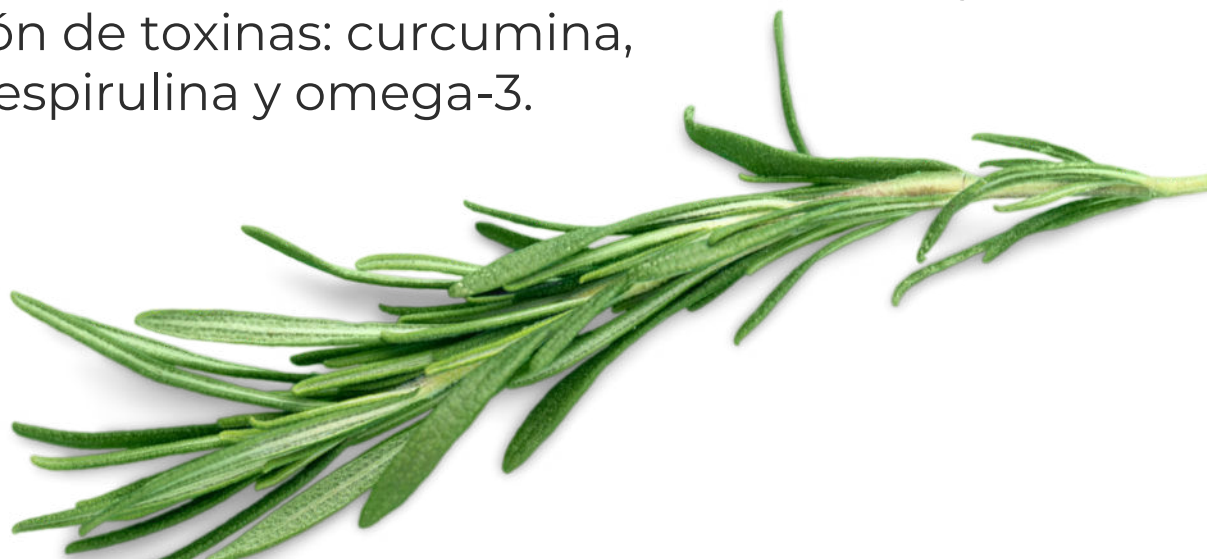


¿QUÉ FUNCIONA?

SUPLEMENTOS, HIERBAS, TÉS

La suplementación es la extensión natural de la dieta que ayudará con el propósito de la pérdida de peso. Pero es importante saber que no hay suplemento o hierba mágica sin la asociación con otras estrategias. Un solo suplemento, el té y las infusiones no son capaces de hacer que el resultado se produzca por sí mismo. Son complementarios y necesarios, con todo el proceso de cambio de dieta y estilo de vida. Aquí están algunos ejemplos de estrategias, según los objetivos que he explicado en los temas anteriores:

- Equilibrio de las mitocondrias y el metabolismo: coenzima q10, vitaminas del grupo B, creatina, TCM (Triglicéridos de cadena media) y carotenoides (como fucoxantina y astaxantina).
- Nutrientes para las células y el buen funcionamiento hormonal: zinc, selenio, magnesio, vitamina D y cromo.
- Suplemento para la reducción de inflamación y eliminación de toxinas: curcumina, chlorella, espirulina y omega-3.



- Hierbas e infusiones para equilibrar el estrés y la ansiedad: la melisa (*Melissa officinalis*), Lemon Grass (*Cymbopogon citratus*), albahaca santa (Hierba tulsi), ashwagandha y maca peruana.
- Hierbas e infusiones para mejorar la calidad del sueño: mulungu, hojas de maracuyá (*Passiflora incarnata*) y valeriana.

MIRA EL CUADRO ABAJO, UN RESUMEN DE LOS OBJETIVOS Y LAS ESTRATEGIAS:

Objetivos	Fitonutrientes/compuestos bioactivos y tés.
Equilibrio del hambre/saciedad (modulación del FTO y MC4R)	Fibras (Goma acácia purificada, glucomanan y hongos (<i>ganoderma lucidum</i>))
Metabolismo de los carbohidratos, grasa y sensibilidad a la insulina.	Berberina, garcinia combogia, irvingia, gabonensis y citrus sinensis.
Modulación de la leptina	Gingerol (gengibre) DHA, resveratrol, quercetina, vitamina D.

Objetivos	Fitonutrientes/compuestos bioactivos y tés.
Termogénesis y mitocondrias	Camelia sinensis (té verde, matcha), Citrus aurantium, Capsiate
Moduladores de GABA (neurotransmisores de relajación, ayuda en el sueño y reduce los impulsos de comer por la noche)	Melissa officinalis (erva-cidreira), Cymbopogon citratus (capim-cidreira, Passiflora incarnata (folhas de maracujá) y L-teanina.
Moduladores de serotonina.	Crocus sativus, Curcuma longa y Griffonia.

*Este material es para uso personal y exclusivo de los participantes de la "Semana de la Longevidad o cualquier otro programa del IAC".

No está permitida la divulgación y distribución. Le rogamos que respete todo el esfuerzo, la inversión y la dedicación empleados en este trabajo.



Alejandro Cardozo



[alejandrocardozo.official](https://www.facebook.com/alejandrocardozo.official)



[/ Alejandro Cardozo](https://www.youtube.com/AlejandroCardozo)



[alejandrocardozo_oficial](https://www.instagram.com/alejandrocardozo_oficial)



info@institutoalejandrocardozo.org