

# ¿Por qué a partir de los 50 años cuesta más perder peso?

okdiario.com/salud/que-partir-50-anos-cuesta-mas-perder-peso-7469780

Nutrición

**Los cambios hormonales que se producen a esa edad son los responsables de que el metabolismo basal baje y cueste más deshacerse de los kilos ganados.**

**Las mujeres se ven más afectadas debido a los cambios hormonales propios de la menopausia donde se disminuye la producción de estrógenos y progesterona, dos hormonas vinculadas directamente con el metabolismo corporal.**



Los cambios en el metabolismo se producen a partir de los 50 años

## • OKSALUD

Hoy en día, en la mayoría de las consultas de nutrición, el tratamiento más demandado por los pacientes es el relacionado con el sobrepeso y la obesidad, siendo el momento más crítico para sufrir este problema la cincuentena. Muchos pacientes de estas edades acuden a la consulta de nutrición y comentan que han cogido unos kilos sin saber cómo. Sin embargo, esta ganancia de peso está totalmente vinculada a los cambios metabólicos que se producen a partir de los 50 años.

«El metabolismo basal, o capacidad del cuerpo para quemar calorías en reposo, alcanza su cenit hacia los 25-30 años. A partir de este momento, el metabolismo tiende a ir decreciendo. A los 40 años sufre un bajón metabólico que hace que aunque se suba de peso, se pueda bajar pero sea más difícil de mantener, dándose en muchos casos lo que se conoce como efecto yo-yo. Sin embargo, cuando se llega a los 50 los cambios hormonales que se producen son tan importantes que hacen que nuestro metabolismo basal baje mucho y, por tanto, cueste mucho más deshacerse de los kilos ganados», explica el **doctor Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).

Las mujeres se ven más afectadas, ya que los cambios hormonales del climaterio (menopausia) disminuyen la producción de estrógenos y progesterona. Estas dos hormonas están involucradas directamente en el metabolismo corporal (en la sensación de apetito, en la retención de líquidos y en el acúmulo de las grasas de depósito). Al disminuir la función ovárica y endometrial también se pierde la regulación de la secreción de insulina y cortisol, que producen, sobre todo, los estrógenos. Al regularse peor la secreción de insulina, aparecen picos y valles, lo que provoca una mayor transformación de azúcares de la dieta en grasas de depósito y una mayor frecuencia de momentos en los que apetece comer dulces o carbohidratos entre horas.

También la disminución de producción de estrógenos hace que aumente la secreción de cortisol. Esta hormona, que se segrega en situaciones de estrés, al estar en niveles mayores, va a ocasionar que acumulemos más nutrientes en forma de grasa de depósito. Todos estos cambios hormonales hacen que además se pierda músculo con más facilidad y, en vez de acumular agua, se acumule grasa. Por este motivo, muchas mujeres, sin cambiar sus hábitos alimenticios y de actividad física, ganan peso sin poder explicárselo.

En el caso de los hombres, los cambios hormonales no son tan importantes, pero también tienen lugar. En este sentido, continúa el especialista de CMED, «cuando llega la Andropausia, disminuye la secreción de testosterona. Esta hormona es responsable de la formación y acúmulo de tejido muscular. El músculo tiene un metabolismo alto y cuánto más testosterona se tiene en el cuerpo, el metabolismo es más alto. Por este motivo, cuando llega este momento en la vida de los hombres, se tiene menos músculo y se empieza a acumular grasa. La disminución en los niveles de testosterona también provoca que se aumenten los niveles de cortisol, por lo que se acumula más grasa y se da un desequilibrio en los niveles de insulina, con el

consiguiente efecto de hambre entre horas y, específicamente, de carbohidratos o azúcares. Debido a todos estos cambios en la hormonación (que solo pueden compararse a los sufridos en la pubertad), la década de los 50 se convierte en la más propicia para subir de peso y la más difícil para perderlo».

Llegado este momento, hay que cuidarse más todavía, ya que los kilos de más se pueden convertir en excesivos, pasando de padecer sobrepeso a tener obesidad. Esta patología, porque lo es, está asociada a la aparición de otras enfermedades, como son la diabetes Tipo II, problemas cardiovasculares, de hígado, riñón e, incluso, cánceres.

## **Cambios en la alimentación**

---

El doctor Domingo Carrera ofrece unas sencillas recomendaciones para mantener la báscula a raya:

- Reducir el consumo de azúcares y de carbohidratos complejos (pan, pasta, arroz, patata, etc.).
- Los postres deben consumirse únicamente en ocasiones especiales.
- Aumentar el consumo de proteínas pero no procedentes de grasas saturadas. Como el pescado (cualquier tipo); carnes magras (pollo, pavo, conejo, etc.); legumbres; semillas; lácteos desnatados; y huevos. También hay que reducir la ingesta de ternera. Las proteínas pueden saciar tanto como los carbohidratos, pero sin llegar a transformarse en grasas. De esta forma, se reducen los altibajos de insulina (responsables del aumento de la sensación de hambre) al mismo tiempo que se repone el músculo, que se pierde con más facilidad en esta etapa.
- Actividad física: Es fundamental iniciar o mantener la actividad física de forma continuada, ya que es lo único que consigue aumentar el metabolismo a niveles anteriores al cambio hormonal. No es necesario realizar una actividad física intensa, pero es fundamental que se mantenga en el tiempo. Por ejemplo, andar rápido entre 3 a 5 días a la semana entre 45 a 60 minutos; correr de manera suave, nadar, montar en bicicleta o practicar alguna clase de ejercicio cardiovascular en el gimnasio (spinning, zumba, step, etc.). Si se completa con ejercicios de fuerza, como hacer pesas, abdominales o flexiones, también se quemará grasa. Eso sí, siempre tendremos que tener en cuenta nuestro estado de salud previo y ser aconsejados por un profesional. Si se siguen estos consejos, se conseguirá bajar de peso, evitar enfermedades y sentir cuerpo y mente más jóvenes.