Guía Gratuita - Salud Femenina

¿Por qué no consigo bajar de peso después de los 40?

Entiende qué está cambiando en tu cuerpo y qué puedes hacer para cuidarte mejor

Dra Patricia Del Giorgio

Médica / Nutrición y salud femenina

www.patriciadelgiorgio.es

Quiero que entiendas qué está pasando

¿Comes igual que antes, pero te cuesta más bajar de peso? ¿Notas que acumulas grasa en el abdomen, tienes menos energía o no descansas bien?

Muchas mujeres llegan a mi consulta con estas mismas inquietudes.

Después de los 40, los cambios hormonales pueden modificar nuestra composición corporal, nuestro sueño y nuestras necesidades energéticas.

Lo que antes te funcionaba puede que ahora necesite algunos ajustes.

Antes de empezar otra dieta, tienes que entender qué le pasa a tu cuerpo.

Tu cuerpo está cambiando.
Tu forma de cuidarlo también tiene que cambiar.

¿Qué está cambiando en tu cuerpo?

01. Los cambios hormonales
La disminución de los estrógenos favorece una redistribución de la grasa corporal, con mayor acumulación en la zona abdominal.

02. La pérdida de masa muscular
Con el paso de los años tendemos a perder masa muscular. Esto disminuye nuestro gasto energético y nos dificulta el control de nuestro peso.

03. La resistencia a la insulina
Nuestro organismo puede perder sensibilidad a la acción de la insulina, dificultando la utilización de la glucosa y afectando nuestra salud metabólica.

04. Las alteraciones del sueño
Dormir mal puede alterar los mecanismos que regulan el hambre y la saciedad, además de disminuir nuestra energía durante el día.

05. El estrés
El estrés sostenido puede afectar nuestro descanso, nuestro apetito y nuestra conducta alimentaria.

El tratamiento puede ser integral, no solo nutricional.

www.patriciadelgiorgio.es

¿Qué puedes empezar a hacer hoy?

01. Asegura un aporte adecuado de proteínas

Las proteínas son fundamentales para conservar nuestra masa muscular, estimulan nuestro metabolismo y nos dan saciedad.

02. Aumenta el consumo de fibra

Incorpora verduras, frutas, legumbres y cereales integrales. Nos ayudan a mejorar nuestra salud intestinal, metabólica y nos aportan más saciedad.

03. Realiza ejercicios de fuerza

No es suficiente con caminar para mantener nuestra masa muscular. Es importante incorporar ejercicios de fuerza adaptados a nuestras posibilidades.

04. Prioriza tu descanso

Dormir bien es tan importante como alimentarnos adecuadamente y realizar actividad física.

05. Evita las dietas restrictivas

Las dietas restrictivas contribuyen a la pérdida de masa muscular.

No necesitas pasar hambre. Necesitas una alimentación adaptada a tus necesidades, que puedas mantener en el tiempo.

Empieza por pequeños cambios que puedas mantener en el tiempo.

¿Cómo puedo ayudarte?

Cada mujer es diferente. Su tratamiento también debe serlo.

Si después de los 40 notas que tu cuerpo ha cambiado, te cuesta controlar tu peso o no consigues los resultados que esperabas, es importante realizar una valoración médica individualizada.
En mis consultas trabajamos de manera integral sobre:

- El control del peso.
- La salud metabólica.
- La alimentación y los hábitos saludables.
- La conservación de la masa muscular.
- Los cambios asociados a la perimenopausia y la menopausia.

Mi objetivo no es solamente ayudarte a bajar de peso, sino mejorar tu salud y tu calidad de vida.

Te enseño a entender tu cuerpo para que puedas cuidarte mejor.



Reserva tu consulta médica online.

www.patriciadelgiorgio.es

Esta guía tiene caracter educativo y no sustituye una valoración médica individual.

Referencias científicas

01. International Menopause Society (IMS)

Recomendaciones sobre la salud de la mujer en la mediana edad y la menopausia.

02. Mayo Clinic

La realidad de la menopausia y el aumento de peso.

03. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK)

Resistencia a la insulina y la prediabetes.

04. Organización Mundial de la Salud (OMS)

Recomendaciones sobre actividad física y salud.

Esta guía tiene caracter educativo y no sustituye una valoración médica individual.