



## ¿Aumento de peso en cuarentena?

Nutrición, 14/09/2020



La vida bajo llave viene con un nuevo conjunto de desafíos e interrumpe la rutina diaria de millones de personas en todo

el mundo.

Afecta la salud mental y física de muchas personas y es una de las principales causas del aumento de peso, lo que contribuye a lo que se ha denominado la "Cuarentena 15".

Si le preocupa su peso durante la pandemia, no está solo. Incluso en cuarentena, puede tomar varias medidas para mantener su peso dentro de su rango objetivo.

Este artículo explica algunas de las causas del aumento de peso en cuarentena y ofrece estrategias simples para combatirlo.

### Causas del aumento de peso en cuarentena

Muchos factores pueden contribuir al aumento de peso en cuarentena.

#### Estrés

Para empezar, los problemas de salud, los problemas financieros y la incertidumbre provocados por la pandemia pueden contribuir a aumentar los niveles de estrés.

A su vez, el estrés puede provocar un aumento de peso.

De hecho, un estudio asoció el estrés crónico y los altos niveles de la hormona del estrés cortisol con un aumento de los

antojos de alimentos y el aumento de peso.

#### Factores de salud mental

Además, la cuarentena puede obstaculizar su salud mental al amplificar ciertos problemas como la depresión, la ansiedad y la soledad.

Las investigaciones vinculan la depresión y la ansiedad con el aumento de peso a largo plazo.

Es más, los estudios en humanos y animales sugieren que el aislamiento social y la soledad pueden estar relacionados con un mayor riesgo de aumento de peso.

#### Un estilo de vida más sedentario

Los cambios en su rutina diaria también pueden contribuir al aumento de peso.

Muchas personas no solo tienen dificultades para preparar comidas y refrigerios saludables por su cuenta, sino que trabajar desde casa también puede aumentar el riesgo de comer en exceso debido al aburrimiento o el estrés.

Además, muchos gimnasios, parques e instalaciones deportivas se han cerrado debido al COVID-19, lo que hace que sea mucho más difícil mantener una rutina de ejercicios regular.

Debido a que adaptar la actividad física a su día es más difícil, puede ser muy fácil adoptar un estilo de vida sedentario.

#### Consejos para bajar de peso durante la cuarentena

Aquí hay algunas estrategias fáciles para mantenerse dentro de su rango de peso objetivo durante la cuarentena. Algunas de estas técnicas pueden incluso promover la pérdida de peso, tanto durante como después del bloqueo.

#### Mantente hidratado

Cuando se trata de perder peso, lo que bebe a menudo es tan importante como lo que come.

Los refrescos, el té dulce y las bebidas deportivas suelen estar cargados de azúcar agregada y carecen de nutrientes importantes como vitaminas y minerales. Estas bebidas no solo aumentan la ingesta de calorías, sino también el riesgo de aumento de peso.

Por el contrario, beber más agua puede ayudarlo a sentirse lleno, disminuyendo así su ingesta diaria de calorías.

Por ejemplo, un estudio en 24 adultos mayores con exceso de peso y obesidad mostró que beber 16,9 onzas (500 ml) de agua antes del desayuno redujo la cantidad de calorías consumidas en esa comida en un 13%.

#### Exprime algo de actividad física

Si bien es posible que ir al gimnasio aún no sea una opción, existen muchas otras formas de agregar actividad física a su rutina.

Intente dar un paseo por su vecindario, hacer algunos ejercicios de peso corporal como flexiones de brazos o encontrar una rutina de ejercicios en casa en línea.

El entrenamiento en intervalos de alta intensidad (HIIT), el yoga, los aeróbicos y el Pilates son algunos de los ejercicios que puede hacer casi en cualquier lugar con un equipo mínimo o sin él.

Estas actividades no solo queman calorías adicionales para evitar el aumento de peso, sino que también ayudan a controlar el estrés y la ansiedad. Abastecerse de alimentos saludables

Comer sano es mucho más fácil cuando tienes un refrigerador lleno de productos nutritivos como frutas y verduras frescas.

Por el contrario, tener comida chatarra como papas fritas, galletas y pasteles a la mano puede aumentar el riesgo de comer en exceso.

La próxima vez que vaya de compras, cargue su carrito con alimentos nutritivos, como frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Si está en un supermercado, intente comparar precios en el perímetro de la tienda, que suele ser donde se encuentran la mayoría de los alimentos frescos y saludables.

cocinar en casa

Cocinar es una excelente manera de mejorar la calidad de su dieta mientras experimenta con nuevos alimentos y sabores.

Además, preparar comidas saludables en casa te permite controlar lo que estás poniendo en tu plato, lo que facilita la incorporación de más alimentos de alta calidad.

Un gran estudio en 11,396 personas asoció comer comidas caseras con más frecuencia con una mejor calidad de la dieta en general.

Es más, quienes comían más de 5 comidas caseras por semana tenían un 28% menos de probabilidades de tener exceso de peso y un 24% menos de probabilidades de tener exceso de grasa corporal, en comparación con quienes comían comidas caseras menos de 3 veces por semana. .

Si bien está bien pedir de vez en cuando en sus restaurantes favoritos, intente encontrar algunas recetas nuevas para preparar en casa cada semana.

[Jorge Carlos Fernández Francés](#) te recomienda comer saludablemente.