

En realidad tu metabolismo no se retarda con la edad



Seguro has escuchado que cuando llegas a los 40 años, todo se viene de bajada en cuanto al peso se refiere.

Esa inexplicable fuerza que llamamos metabolismo comienza andar un poco más despacio a partir de los 30 años.

Aunque aquí hay una noticia: la cifra en la que tu metabolismo se desacelera es en realidad mínima. Y parece ser que la mayoría del peso que ganamos después de ésta edad no es el resultado de un retraso del metabolismo.

Mas bien, se reduce a una verdad mucho más simple y cambiabile: conforme envejecemos, nos volvemos menos activos. Y aunque esto pueda sonar deprimente, en realidad son buenas noticias.

Ya que hay mucho que podemos hacer para contrarrestar dichos

efecto. Algo que no viene como una sorpresa es que la actividad más importante para quemar calorías que podemos realizar es **actividad física**.

Ya sea que tomes las escaleras, te levantes de tu escritorio para ir a tomar un café o sudar en una clase de yoga a alta temperatura, estamos gastando energía. Los investigadores llaman a esta segunda fase el gasto en actividad física.

Tras un extenuante entrenamiento, seguimos quemando más calorías de lo que estaríamos en reposo, y esa es la tercera fase, o lo que se llama el exceso de consumo de oxígeno después del ejercicio.

Cuando se trata de contrarrestar el aumento de peso, estas dos fases -las relacionadas con la actividad física- son las más importantes. Tu mejor opción para quemar más calorías durante el día es aumentar sus niveles de cualquier tipo de actividad, ya sea correr o caminar.

Por último, se consiente de lo que comes

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud de E.U.A., además de volvernos menos activos cuando crecemos, también parece ser que nos volvemos menos perceptivos respecto a la necesidad nutricional de nuestro cuerpo.

El mecanismo natural de control del apetito parece adormilarse. Una buena forma de comer mejor es intentar servirte porciones más pequeñas y comer más si te quedas con hambre, en lugar de sólo comer un plato grande al inicio.

Fuente: muyinteresante.