

El mito del metabolismo

Es probable que haya escuchado la frase, o tal vez incluso la haya dicho usted mismo, “Mi metabolismo se está desacelerando”. Esta creencia popular resulta ser una excusa conveniente para nuestra cintura en aumento en el caso de los que estamos alcanzando la madurez.

Sin embargo, un estudio reciente indica que este viejo dicho sobre nuestro metabolismo puede ser un mito. El estudio, publicado en agosto de 2021 en la revista *Science*, examinó las tasas de gasto energético, o metabolismo, de 6,421 personas de 29 países con edades comprendidas entre los ocho días y los 95 años. Como resultado de su profundidad y amplitud, el estudio ofreció uno de los panoramas más precisos de lo que hace nuestro metabolismo a medida que envejecemos.

Los investigadores pudieron medir el metabolismo de las personas mediante un método conocido como “agua doblemente marcada”. Los sujetos debían beber una taza de agua que contenía isótopos no radiactivos, y luego se medía la rapidez con la que los isótopos se eliminaban del cuerpo a través de la orina.

¿Qué hace realmente nuestro metabolismo?

El índice metabólico crece rápidamente desde el nacimiento hasta el primer año de vida, y alcanza su punto máximo en el primer año. Luego, disminuye constantemente hasta que una persona llega a los 20 años. La pubertad no aceleró el metabolismo, lo que sorprendió a los investigadores. En cambio, el metabolismo continuó disminuyendo de manera constante durante la adolescencia.

Quizás la mayor sorpresa del estudio fue que el metabolismo no siguió cayendo

después de los 20 años. Más bien, se mantuvo estable hasta alrededor de los 60 años en la mayoría de los sujetos del estudio, antes de comenzar a disminuir nuevamente en la ancianidad. Esta investigación, básicamente, descarta la noción de que la ralentización del metabolismo es el motivo por el cual se aumenta de peso en la edad adulta.

¿Por qué subimos de peso?

El viejo cuento del “metabolismo lento” es una excusa conveniente para el aumento de peso a medida que envejecemos, dice Michelle Pearlman, M.D., gastroenteróloga de University of Miami Health System. Sin embargo, la realidad suele ser mucho más compleja. “La edad por sí sola no es el motivo por el cual aumentamos de peso, pero existen otros factores externos en diferentes edades que tienen una contribución mayor”, explica.

Algunos de esos factores pueden incluir:

- el estrés;
- el sueño insuficiente;
- los medicamentos;
- empleos sedentarios;
- el ejercicio menos planificado;
- comer comidas abundantes antes de acostarse;
- el alcohol;
- comer a las apuradas;
- menos tiempo para comer mientras uno está en el trabajo;
- hacer varias tareas a la vez.

Mantener un peso saludable, de forma saludable

Se dice que algunos suplementos estimulan su metabolismo, y se ha demostrado que la cafeína también causa un ligero aumento en el metabolismo. Sin embargo, Mayo Clinic señala que un metabolismo más alto no es la clave para bajar de peso o mantener un peso saludable. No es sorprendente que lo fundamental en este aspecto sea reducir el consumo de calorías y aumentar la actividad.

“A medida que nuestro cuerpo cambia, nuestra alimentación y nuestro plan de ejercicios también deben adaptarse y cambiar”, dice la Dra. Pearlman. “Es importante hacer ejercicios de fortalecimiento muscular para mantener una densidad ósea saludable y conservar la masa muscular. La masa corporal magra (músculo) juega un papel importante en nuestro gasto energético. Si usted es más sedentario o está tomando medicamentos que promueven el aumento de peso, también debe modificar sus hábitos alimenticios para tener en cuenta esos cambios”.

Wyatt Myers es escritor colaborador de UMiami Health News.

LEER MÁS

Mujeres, ¿están haciendo demasiado?

“Según los datos, se trata sobre todo de mujeres de mediana edad que cuidan de sus hijos y padres mayores mientras trabajan a tiempo completo. Se dispone de datos significativos que demuestran que los cuidadores están estresados. Si a eso se le añade una pandemia, se obtienen niveles exponenciales de estrés”. Más información.

Content Type article