

¿Por qué las Mujeres Engordan?



Normalmente todo el mundo engorda de la misma manera: comiendo más de lo que precisa. Sin embargo, las personas adultas tienen muchas razones para ganar, pero, principalmente las mujeres:

Casamiento: Mujeres casadas en general, aún sin tener hijos, son más obesas que las solteras de la misma edad.

Anticonceptivos: Algunas de ellas solo aumentan la retención de líquidos. Ese exceso de peso debe desaparecer cuando la mujer deja de tomar la pildora. Lamentablemente, algunas no consiguen volver a su peso anterior, aún cuando dejan de tomarla.

Embarazo: Un gran número de mujeres se vuelven obesas después de la primera gestación. Muchas llegan a engordar 20, 30, y aún más kilos; en vez de los 10 a 12 kilos normales. Lo que dificulta el volver a la normalidad, después. Aún cuando no aumente mucho peso, en promedio, dos años después de la primera gravidez, ella estará con dos kilos más; después del segundo embarazo, aumentará cerca de tres kilos, como un proceso natural del organismo.

Menopausia: Muchas mujeres ganan peso más aceleradamente después de la menopausia. Felizmente, no en todos los casos. La causa más probable de ese disturbio son los problemas emocionales tan propios de esta fase de la vida.

Fuente: *Viva Más Liviano*, p. 41 y 42

ENVIADO POR UCB

