

¿Por qué los Hombres Engordan?



Los hombres, en general, ganan peso entre los 20 y 30 años. Esto, casi siempre, está relacionado con uno o más factores: casamiento, mejor alimentación, mayor estabilidad profesional y menor ejercicio físico. Y en general, cuando deciden perder peso, lo hacen con mayor facilidad que las mujeres.

A medida que las personas van envejeciendo, el organismo precisa de cada vez menos calorías para vivir. Por ejemplo, si un hombre pesa 70 kilos, a los treinta años, y continuase comiendo y haciendo, exactamente, la misma cantidad de ejercicio hasta llegar a los 62 años, lo normal sería que no aumentase ningún kilo. No obstante, es muy probable que él, después de esos treinta y dos años, termine con 21 kilos más.

Con el paso de los años, el organismo se vuelve más económico y gasta, cada vez, menos combustible. Por eso, a mayor edad, más difícil perder peso. No obstante, usted no está obligado a llegar a los setenta con el mismo peso que tenía a los veinte. Los pequeños aumentos de peso, que devienen con los años, son normales, y no aumentan los riesgos de enfermedades o muerte prematura.

Se ha demostrado, tanto en animales, como en seres humanos, que el ejercicio físico regula el apetito de los que tienen exceso de peso. En general, ellos pasan a comer menos, a pesar de estar gastando más energía.

Fonte: *Viva Más Liviano*, p. 42 y 43

ENVIADO POR UCB

