



Estas son las causas del efecto rebote y los errores que debes evitar

## Descripción



El efecto rebote se produce tras someter al cuerpo a una de esas famosas dietas milagrosas que te hacen perder peso rápidamente, pero luego lo recuperas al mismo ritmo. Con estas dietas, el cuerpo se acostumbra a sobrevivir con menos nutrientes y calorías de las que normalmente necesita para funcionar. Si detienes este proceso y de repente vuelves a una dieta normal, el cuerpo no tendrá tiempo de acostumbrarse y tenderá a aumentar de peso. Esto crea el efecto rebote.

Los expertos han demostrado que estas dietas milagrosas son altamente dañinas para la salud. Si bien ayudan a perder peso y sus resultados son visibles en poco tiempo, los efectos en la salud son muy dañinos, sin mencionar esa temida e inevitable consecuencia del efecto rebote. Cualquier dieta que limite la ingesta de calorías a menos de 1300 calorías es más dañina que beneficiosa y carne de cañón para recuperar esos kilos de peso.

Para adelgazar de forma saludable no es necesario evitar pasar hambre o exponerse a estos riesgos no deseados. Una dieta equilibrada, baja en grasas, bajo control médico si es posible, y un estilo de vida activo son más que suficientes para conseguir este objetivo, y aunque tardes un poco más,

estarás seguro de que el resultado se mantendrá y tu salud mejorará. no está en peligro de extinción.

Mujer mide el volumen de su abdomen / UNSPLASH

¿Qué crea el efecto rebote?

Las dietas milagro suelen caracterizarse por una reducción drástica de la ingesta de alimentos y una descompensación de la cantidad de nutrientes a los que tu cuerpo está acostumbrado. Ante esta situación repentina, el organismo activa mecanismos de supervivencia como ralentizar el metabolismo o descomponer la grasa, que actúa como reserva en estos casos.

Además, debido a que el cuerpo tiene que recurrir a estas reservas, descompone la masa muscular para obtener los nutrientes que no recibe. Esto conduce a un debilitamiento gradual del cuerpo, pero los efectos visibles son la pérdida de peso y volumen, lo que sugiere un curso exitoso del proceso.

Una vez que se logra el objetivo, es más probable que esta dieta se corte de raíz, volviendo a un patrón de alimentación más normal, pero también más rico en nutrientes a los que el cuerpo ya se ha acostumbrado. Ahora funciona, quemando menos calorías y activando un metabolismo lento porque la ingesta que estaba recibiendo no necesitaba más y de lo contrario habría agotado el mecanismo.

Ensalada de tomate y queso/UNSPLASH

Debido a esto, el cambio de paradigma en la ingesta de alimentos toma al cuerpo con la guardia baja y no tiene margen para cambiar la forma en que funciona nuevamente. Un metabolismo lento y una masa muscular baja en una dieta más pesada provocan este aumento de peso, conocido como efecto rebote.

Así se evita el efecto rebote

Para deshacerse de este mal innecesario, lo mejor es eliminar la posibilidad de hacer una dieta milagrosa para bajar de peso. Cuando se trata de salud, es mejor ir despacio y con buena letra antes de correr demasiados riesgos. Si quieres adelgazar y no quieres correr el riesgo de estas consecuencias, opta por la actividad física y una alimentación variada y equilibrada que no te perjudique, ni por exceso ni por defecto.

Además, es recomendable mantener la masa muscular durante la dieta, ya que almacena las proteínas que el organismo necesita para funcionar correctamente e interviene en la quema de grasas, por lo que es un gran aliado en este proceso. Para conseguirlo, los expertos recomiendan comer cada tres o cuatro horas para mantener el cuerpo activo.

**Fecha de creación**

marzo 2023