



VIDA SALUDABLE: Cuatro hábitos fáciles que te ayudan a perder grasa y evitar la flacidez a partir de los 40

Descripción

Conforme vamos cumpliendo años, nuestro cuerpo cambia, algo que se acentúa en el caso de las mujeres con la llegada de la menopausia. A partir de los 40 años, nuestro cuerpo comienza a perder masa muscular como consecuencia del envejecimiento natural, un proceso conocido como sarcopenia que puede contrarrestarse con los hábitos adecuados.

La entrenadora Cristina Arvizu, más conocida en redes como @healthybycristina, tiene 51 años y sabe por experiencia propia lo que ocurre en el cuerpo de la mujer con el paso de los años. Por eso ha desarrollado ciertas estrategias que le han ayudado a sentirse bien y las transmite a través de sus redes.

«Después de los 40 perdemos un 10% de nuestro músculo cada década, si no hacemos nada por mantenerlo o construir más, el cuerpo lo recupera con grasa. Tu masa muscular es lo que determina la eficiencia de tu metabolismo. Cuanto más músculo tienes, menos grasa se acumula, el metabolismo se acelera más y quemas más calorías», asegura en una de sus publicaciones.

Y es que en esta etapa de la vida, las hormonas comienzan a cambiar y el estrógeno y la progesterona van a la baja. Este cambio hormonal favorece la acumulación de grasa, sobre todo en la zona abdominal, por lo que es vital apoyar al metabolismo y a la función hormonal con ciertas estrategias.

Los cuatro hábitos que debes incluir en tu vida a partir de los 40

1. Comer 25 gramos de fibra: según afirma esta experta, la fibra optimiza la salud intestinal, además de mantener el azúcar en sangre bajo control. Pero no sólo esto, ya que también ayuda a acelerar el metabolismo y favorece que las hormonas se mantengan equilibradas, por lo que no sólo adelgazarás, sino que también te sentirás mejor.

2. Apostar por el entrenamiento de fuerza: el cardio no está mal pero a partir de los 40 hay que prestar especial atención al entrenamiento de fuerza para crear músculo y

vencer así a la sarcopenia. Además, según Arvizu, la creación de masa muscular es lo único que te hará quemar grasa de manera sostenible.

3. Consumir 100 gramos de proteína al día: comer la suficiente proteína mejora la resistencia a la insulina, además de ser clave para favorecer el equilibrio hormonal. Pero no sólo eso, sino que es un nutriente esencial para ayudarte a crear músculo, además de que genera sensación de saciedad, por lo que te ayuda a no comer de más cuando en realidad no lo necesitas.

4. Priorizar el sueño y el control del estrés: un descanso deficiente así como el estrés crónico hace que suban los niveles de cortisol, lo que te hará sentirte peor y, además, engordar. Por no hablar de que una buena higiene del sueño favorece la reparación celular, por lo que permite un envejecimiento más lento y saludable.

Además de todo esto, Cristina Arvizu recomienda otros cambios en tus rutinas diarias que quizá podías hacer en la veintena pero que no es recomendable a partir de los 40. Las dietas restrictivas, sólo hacer ejercicio cardiovascular, comer ensalada para adelgazar o eliminar los carbohidratos de la dieta son prácticas que debes desechar de tus rutinas para tener una mejor composición corporal y sentirte mejor contigo misma.

Y es que cumplir años no es malo, sólo tienes que saber cómo cuidarte en cada etapa de tu vida para sacarle el máximo partido y tener una salud óptima, una de las claves para ser feliz.

Fecha de creación

diciembre 2024