

better
naked.

NUTRICIÓN

deficiencias que
causan aumento
de peso



1

INTRO

Una ganancia de peso inintencionada puede ser una señal de que algo pasa con nuestro cuerpo, sobre todo si no hemos cambiado nuestros hábitos.

Muchas deficiencias de vitaminas, minerales y hormonas están relacionadas con desórdenes metabólicos que afectan a la habilidad natural del cuerpo a controlar el peso.

Es importante recordar también que las deficiencias pueden estar causadas por factores como enfermedades crónicas, antes de concluir que una deficiencia es la raíz de tu problema de peso.



DEFICIENCIAS QUE PROVOCAN AUMENTO PESO



DEFICIENCIA DE IODO

Niveles bajos de Iodo pueden causar una alteración en la glándula tiroides, impidiendo la producción de diferentes hormonas y relacionadas con la efectividad del cuerpo para quemar calorías.

Si muestras síntomas de hipotiroidismo que no están causados por otros factores como enfermedades autoinmunes, podrías tener una deficiencia de Iodo.



3

DEFICIENCIA DE VITAMINA D

Es posible que estés familiarizado con la relación entre la vitamina D y la salud ósea. Sin embargo, numerosos estudios sugieren que la falta de este micronutriente también contribuye a una inintencionada ganancia de peso.

Estos estudios demuestran una conexión entre deficiencia de vitamina D y aumento de acumulación de grasa abdominal.



DEFICIENCIAS QUE PROVOCAN AUMENTO PESO



DEFICIENCIA DE MAGNESIO

El magnesio es un mineral con diversas funciones en el cuerpo humano, entre ellas, regular los niveles de glucosa.

Niveles reducidos de magnesio en el cuerpo se han relacionado con resistencia a la insulina. Cuando alguien es resistente a la insulina, el cuerpo tiene que producir más para que la persona sea capaz de disminuir el azúcar de los alimentos en sangre. Cuando se produce más insulina, también se ve aumentado el apetito y a su vez un incremento de peso.

Por lo tanto, es importante considerar un adecuado aporte de magnesio para una correcta pérdida de peso.



5

DEFICIENCIA DE HORMONAS T3 Y T4

La glándula tiroides es responsable del control del metabolismo. De la capacidad del cuerpo de quemar calorías y usarlas como fuente de energía.

En patologías como el hipotiroidismo, donde la glándula tiroides está parcialmente inactiva, no se producen suficientes niveles de T3 y T4, provocando una disminución del metabolismo basal.

Es decir, tu cuerpo no está quemando las calorías que debería para realizar las funciones vitales. Es por eso que personas que desarrollan hipotiroidismo aumentan de peso aunque no estén comiendo más de lo habitual.



DEFICIENCIAS QUE PROVOCAN AUMENTO PESO



DEFICIENCIA DE SEROTONINA

La serotonina aparte de ser la hormona de la felicidad, también es la responsable de numerosas funciones en nuestro cuerpo. Entre otras, es la encargada de señalar al cerebro y al cuerpo cuándo estás saciado. Cuando tu cuerpo tiene niveles bajos de serotonina, es más difícil para tu cerebro saber cuándo estás lleno. Esto conduciría a una posible ganancia de peso. Además, bajos niveles de serotonina provocan antojos de comidas altas en azúcares y harinas refinadas.



7

DEFICIENCIA DE SUEÑO

La deficiencia de sueño es causada por diversos factores, incluyendo baja calidad de sueño y la privación del mismo, lo que pueden dar lugar a un aumento de peso.

Los estudios médicos sugieren que dormir menos está relacionado con un aumento del apetito.

Esto es posible que se deba a que el sueño afecta a las hormonas reguladores del apetito, la ghrelina y la leptina.

Otro posible factor sería que la falta de sueño conllevara a una fatiga asociada, lo que provocaría una disminución de los niveles de actividad física.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*