

¡Sólo tengo que bajar la panza!

Esta frase debe ser tan común para ustedes como lo es para mí. Por lo general es la barriga la que nos interesa bajar, o por lo menos eliminar antes que nada, la grasa acumulada en el área media de nuestro cuerpo. No importa si nos tomará más tiempo adelgazar otras partes como los muslos o los brazos, queremos que sea la panza la primera que desaparezca de la imagen que refleja el espejo al colocarnos frente a él. Para nuestra desgracia el cuerpo no lo hará de esta manera, debido a que la grasa acumulada en la parte abdominal, suele ser la primera que se almacena y la última que desaparece al quererla eliminar.

Por momentos nos sentimos bien con nuestro cuerpo, pero deseamos eliminar los rollitos o rollos que tenemos en la parte media. Hacemos actividad física o nos inscribimos en un gimnasio y sin embargo no vemos avances en lo que nos interesa lograr: bajar la panza. Por otro lado existen personas sumamente delgadas pero con barriga y ¡como cuesta bajarla!

La razón por la que cuesta bajarla es que no sabemos por qué nos aparece esta panza, si para nuestro entender no comemos mal, en ocasiones ni lo hacemos. Entonces ¿A qué se debe?

Sencillamente a la alimentación. Seguramente estamos llevando una alimentación no balanceada. Lo más común es que consumimos más carbohidratos de los que el cuerpo necesita para la actividad física que realizamos. Es importante mencionar que los carbohidratos son convertidos por el cuerpo en energía pero, ¿Qué pasa si consumimos muchos carbohidratos y no utilizamos la energía que nos proporcionan? Bueno, este exceso de energía no utilizada se convierte muy fácilmente en depósitos de grasa.

Entonces podemos concluir que la forma de eliminar la famosa panza, es llevando una dieta balanceada en la cual prestemos especial atención a no abusar de los carbohidratos, sobre todo en horas de la noche y más aún si somos personas con poca actividad física. Es importante recordar que los azúcares son un tipo de carbohidratos. Igualmente debemos evitar las comidas grasosas y de muchas calorías. Preferir alimentos ricos en fibra y las frutas, así como beber suficiente cantidad de agua durante el día. Por último pero no menos importante, es imprescindible realizar actividad física regularmente para que nuestro organismo pueda eliminar los excesos acumulados, tales como ¡la panza! Para ello caminar o trotar son dos buenas alternativas.

Javier Stable G.
J.S.G.