

TU PESO NATURAL

A muchas personas, no sólo a las víctimas de los trastornos de la alimentación, les cuesta aceptar la teoría del peso natural. El peso natural es el margen de peso que tu cuerpo tiene programado pesar, y que siempre intentará mantener.

Todo el mundo tiene un peso natural y al igual que no puedes controlar lo alta que vas a ser o de que color serán tus ojos o tu pelo, tampoco puedes controlar cual será tu peso natural. Tu cuerpo está determinado biológica y genéticamente para mantener un peso dentro de unos límites.

El peso natural varía para cada persona. Por eso no es una buena idea fijarse en las tablas de peso que hay en los libros de medicina o en otros sitios. Por ejemplo, una mujer que mida 1,60 de constitución delgada puede tener un peso natural entre 48 y 52 kg. pero otra mujer con la misma talla puede tener un peso natural entre 56 y 59 Kg. Sus pesos naturales pueden ser diferentes, por eso, ese es el peso que el cuerpo peleará por conseguir.

Todos los que alguna vez han intentado ponerse a dieta saben lo difícil que es perder peso y mantenerse. En las primeras semanas de la dieta normalmente se pierde peso, pero casi siempre este peso se recupera. Muchas personas se sienten frustradas después de unas pocas semanas a dieta, porque dejan de perder peso o empiezan a recuperar, a pesar de que siguen a dieta. Esto es señal de que el cuerpo está intentando mantener y recuperar su peso natural.

Cuando intentas mantenerte por debajo del peso natural de tu cuerpo, tu metabolismo reacciona y comienza a enlentecerse para intentar conservar la energía. Tu cuerpo comienza a notar que está en

un estado de desnutrición e intenta usar las pocas calorías que recibe de manera más eficaz. Puede ser que empieces a dormir más, tu temperatura corporal descenderá, y por eso muchas anoréxicas se quejan de frío, y después de perder mucho peso la mayoría de las mujeres pierden la regla. Mucha gente que está a dieta también siente un ansia incontrolable de comer y atracarse. Esto es porque tu cuerpo te está diciendo que necesita más comida de la que le estás dando para funcionar normalmente.

Igual que tu metabolismo baja si estás por debajo de tu peso natural, también aumentará si lo sobrepasas. El cuerpo intentará combatir el exceso de peso aumentando el metabolismo y subiendo la temperatura corporal para intentar eliminar el exceso de calorías.

No hay ninguna prueba que te pueda decir cual es el peso natural de tu cuerpo. La mejor manera de averiguarlo es comer normalmente y hacer ejercicio moderadamente. Si has estado a dieta durante años, puede ser que tu cuerpo tarde un año comiendo normal para equilibrar su metabolismo y volver al peso natural que es más sano para ti.

Aceptar que tu cuerpo necesita mantenerse en un peso necesario es una buena manera de cortar el círculo vicioso de las dietas. Cuando más intentes mantenerte por debajo de un peso, más esfuerzos hará tu cuerpo por recuperar su peso natural. Comiendo sano y haciendo ejercicio permitirás a tu cuerpo mantenerse en el peso que necesita. Aprender a quererte tal y como eres te ayudará a aceptar tu peso natural. Desgraciadamente vivimos en una sociedad que está obsesionada con la delgadez, pero tenemos que dejar de pensar que la delgadez es la felicidad. Lo que todo el mundo necesita es dejar de juzgar a las personas por su apariencia. Si pudiéramos llegar a aceptarnos como somos los unos a los otros todo el mundo sería más feliz. Salvo, claro está, la industria dietética, que perdería todo un negocio... **Sonreír mueve 42 músculos, haz ejercicio.**