



Estrategias para
bajar de peso

•
*Un segundo
en tus
labios, ¿por
siempre en
la cadera?*

Beber vs. adelgazar

Tu hábito con la bebida puede complicarte a la hora de reducir tus medidas... ¿o acaso ayudarte? Averigüalo en esta nota.



➔ Tiene sus bemoles la relación entre el peso y el consumo de alcohol. Tanto es así, que a los expertos se les dificulta definir por qué en ciertas mujeres el alcohol produce efectos engordantes, mientras que otras beben a diario y no parecen subir ni un gramo.

Esto es lo que se sabe: un trago promedio —cerveza, vino, martini o lo que quieras— es, usualmente, una combinación de carbohidratos, azúcar y etanol (es decir, alcohol puro). Cuando recorre el tracto digestivo hace una parada en el estómago, en el que parte del alcohol es absorbido para ingresar a tu flujo sanguíneo, lo que te provoca el cosquilleo en las piernas y el mareo inicial. Los carbohidratos y los azúcares siguen la ruta digestiva tradicional, mientras que el etanol, que es una toxina, se desvía hacia el hígado.

Es aquí donde ese trago inocente comienza a generarle problemas a tu quemador de grasa interno. El etanol no tiene valor nutricional: es lo primero que tu cuerpo quema. Esto se traduce en que toda caloría restante en tu estómago —ya sea del margarita o de la picada que lo acompañó— muy probablemente se almacene como grasa. Cuanto más altos en grasa son los alimentos que ingerís, más fácil resulta que las calorías se acumulen. Tené en cuenta que un estudio publicado

NOTA ORIGINAL: KAREN ANSEL. FOTO: ARCHIVO EDITORIAL ATLANTIDA / TELEVISIA.