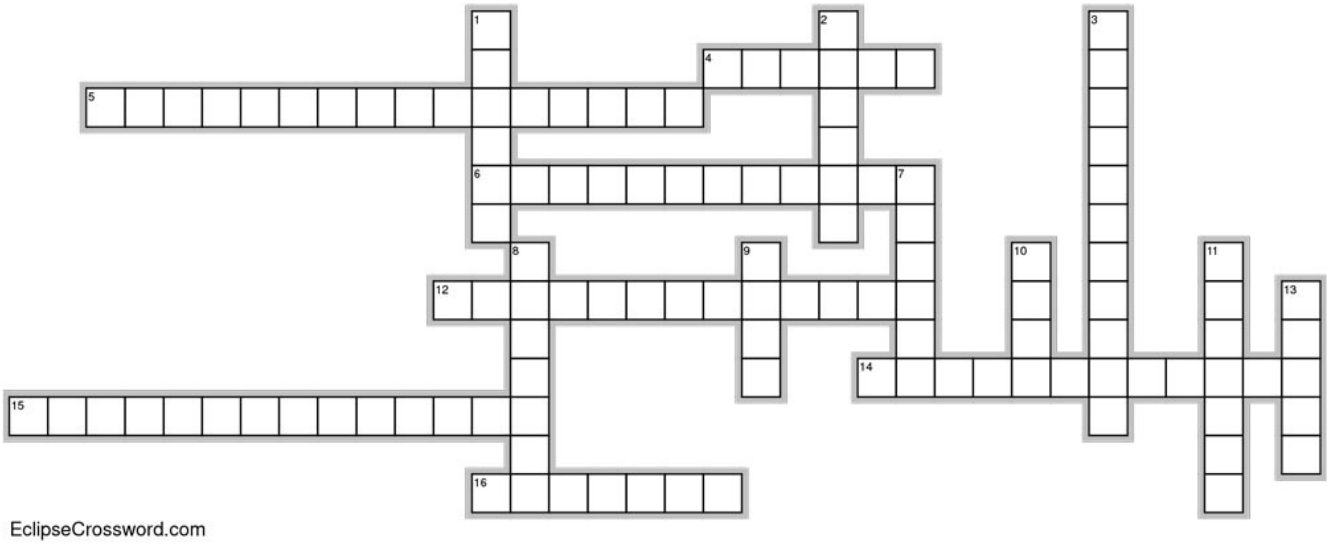
Restricción calórica

18/03/2020

RESTRICCIÓN CALÓRICA

A. REQUENA @ LA VERDAD, 2020



EclipseCrossword.com

Horizontales

4. Los estudios de restricción calórica publicados proponen, por ejemplo, hasta un 40% del contenido calórico ordinario e intercalan 3 días por semana de esta restricción.
5. Practicando de forma intermitente ayuno y restricciones severas, que pudiera tener un impacto menor sobre ella.
6. Los buenos son capaces de colocar la "manta" al más pintado.
12. En los experimentos de restricción calorica, se determina la composición inicial y final del organismo, mediante esta técnica, cuantificando la pérdida de peso y la distribución en los diferentes tejidos.
14. Una de las diferencias de las diferentes recetas existentes es que la que logran, permiten que no pases necesidades.
15. Las sociedades desarrolladas suelen tenerlas.
16. Famoso vendedor ambulante, que antaño hiciera las delicias de los curiosos, colocando una, dos o tres o incluso cuatro mantas en un solo lote.

Verticales

1. Durante el experimento de restricción calórica, se mantiene esta actividad habitual.
2. Una de las diferencias de las diferentes recetas existentes es que este efecto no se dará.
3. Las conclusiones apuntan a que se consigue una pérdida de peso importante, especialmente a expensas de la masa grasa, con menor incidencia en la masa libre de grasa, que se tolera bien y que es recomendable el método, en especial para ellos.
7. La hipótesis de la restricción calórica consiste en reducir la ingesta global de este periodo, bien haciéndolo cada día o practicando de forma intermitente ayuno y restricciones severas.
8. Todas las recetas se basan en un hecho común, realmente simple: si ella es inferior, calóricamente, a lo que el cuerpo es capaz de metabolizar, el defecto calórico hará que disminuyan las dotaciones de grasa.
9. La restricción calórica, un método eficaz, sencillo y saludable para perderlo.
10. El proceso de restricción calórica se extiende hasta este número de semanas.
11. Una de las diferencias de las diferentes recetas existentes es que lo son así para seguirlas.
13. La cultura del físico y de ella, ha sumergido a las gentes “preocupadas” en una profunda ocupación capaz de atormentar por la falta de resultados.

Las sociedades desarrolladas suelen tener preocupaciones, a falta de las fundamentales, que no formulan otro tipo de sociedades. La cultura del físico y de la línea ha sumergido a las gentes "preocupadas" en una profunda ocupación capaz de atormentar por la falta de resultados, lo que en muchos casos se convierte en una insistencia enfermiza para lograrlo. Mientras tanto, toda una industria de adelgazantes, consejeros, dietistas, médicos de vuelos medios y bajos y un sinfín de aficionados, que dicen tener la "clave", disfrutan de un status cómodo por los pingües beneficios que logran.

Todas las recetas se basan en un hecho común, realmente simple: si la ingesta es inferior, calóricamente, a lo que el cuerpo es capaz de metabolizar, el defecto calórico hará que disminuyan las dotaciones de grasa, que llegado el caso, tendrá que metabolizarse también. Las diferencias en las recetas, que suelen otorgarle la categoría de "científicas", aún siendo la mayoría caseras de corto alcance, consisten en convencerte que son más fáciles de seguir, que el efecto rebote no se dará o será más suave, que la satisfacción que logran permite que no pases necesidades y un largo etcétera, asistido por la creatividad de los buenos comerciantes capaces de colocar la manta al más pintado, como haría el famoso Ramonet, que antaño hiciera las delicias de los curiosos de la venta ambulante, colocando una, dos o tres o incluso cuatro mantas en un solo lote.

Ahora se vuelve a dar otra vuelta de tuerca: la restricción calórica, un método eficaz, sencillo y saludable para perder peso. La hipótesis es reducir la ingesta global de cada semana, bien haciéndolo cada día o practicando de forma intermitente ayuno y restricciones severas, que pudiera tener un impacto menor sobre la masa muscular. Los estudios publicados proponen, por ejemplo, hasta un 40% del contenido calórico ordinario e intercalan 3 días por semana de restricción severa, no pasando de 600-800 Kilocalorías diarias y los restantes días normales. El proceso se mantiene hasta 6 semanas. Durante el experimento se mantiene la actividad física habitual. Se determina la composición inicial y final del organismo, mediante densitometría, cuantificando la pérdida de peso y la distribución en los diferentes tejidos. Si se trata de un experimento bajo control médico, también se determinan los parámetros hematológicos y bioclínicos. Las conclusiones apuntan a que se consigue una pérdida de peso importante, especialmente a expensas de la masa grasa, con menor incidencia en la masa libre de grasa, que se tolera bien y que es recomendable el método, en especial para deportistas.

Ahora la restricción calórica ha subido un nivel en la consideración benefactora, habida cuenta que la propuesta es que si se reducen hasta en un 30% las calorías que se ingieren diariamente, se reduce la inflamación crónica y se mejoran las defensas, como evidencian los experimentos realizados con ratones, dirigidos por el científico ubicuo Izpisúa, esta vez en California. Es una forma de retardar las enfermedades propias de la edad.

No es nueva la preocupación por la restricción calórica y su efecto en el envejecimiento. En la década del 30 del siglo pasado ya se demostró la incidencia en la vida de las ratas. Después se ha estudiado en monos. Esta vez se analizaron una gran cantidad de células de muchos tipos diferentes, desde las del hígado y el riñón, hasta las de la piel o el cerebro. Analizadas comparativamente ratas sometidas a la restricción y el grupo de referencia, más de la mitad de los cambios observados en la composición celular, no se encontraron en los que comieron menos. Los tejidos de estas últimas eran similares a las de los animales jóvenes. Las células más sensibles a la restricción calórica fueron las relacionadas con el sistema inmune, la inflamación y el metabolismo de la grasa.

Precisando, necesariamente, las conclusiones corresponden a experimentos en ratas. No hay ninguna explicación molecular que justifique lo observado. Es una evidencia empírica: si se come, se engorda y muchas cosas más; si se restringe la ingesta, se adelgaza y muchas cosas más. El empirismo sin explicación científica, tiene el inconveniente de que si no se acompaña de la explicación cabal del por qué ocurre, es como poner ninguna o mucha sal a un guisado: no solo estará salado o incomible, habrán más cosas afectadas y arruinadas. Tendremos que esperar a que alguien capacitado explique lo que ocurre. Es la única forma de poder confiar, razonablemente.

RESTRICCIÓN CALÓRICA

A. REQUENA @ VALLE DE LA CIENCIA, 2020

