



4

Pasos para **DISMINUIR** la **GRASA ABDOMINAL**

BB
RAMIRO BLANCO





Por Ramiro Blanco

CONTENIDO

- Sobre mí
- Introducción
- Causas de la Grasa Abdominal
- Pasos
- Bibliografía



Sobre mi

Mi nombre es Ramiro, ¡es un gusto saludarte! Te cuento un poco acerca de mí. Soy agrónomo de profesión, esto me permitió trabajar por muchos años en el componente de Seguridad Alimentaria y Nutricional con productores agropecuarios y comunidades indígenas en la zona rural de mi país.

Fue así como me inicio en el mundo de la Nutrición, conozco su importancia en la salud y despierta mi interés por dedicar tiempo a estudiar más sobre el tema.

Ahora como Asesor en Metabolismo y Nutrición ayudo a personas que sufren de sobrepeso, a mejorar su calidad de vida con cambios en hábitos alimenticios y estilo de vida

Introducción

Quizás has escuchado la frase:

SOMOS LO QUE COMEMOS!!!

Y cuál es tu opinión: **Es cierto ! Es falso ! Es acertada !**

Lo que sucede en nuestro sistema digestivo - ***boca, garganta, esofago, estomago, intestinos*** - se manifiesta o se expresa en nuestro físico y comportamiento (inflamación, alergias, sueño, falta de energía, desequilibrios hormonales, sobrepeso y obesidad etc.), y en la mayoría de los casos la grasa se aloja en el abdomen (grasa abdominal)

Introducción

El lugar de depósito y la distribución de la grasa en el cuerpo representa un riesgo diferente, la grasa abdominal representa el mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2 y cáncer, entre otras. La grasa del abdomen es más activa metabólicamente y es la que genera las consecuencias más perjudiciales.

Para definir la obesidad abdominal es necesario conocer los datos de la *circunferencia de la cintura (cc)*.

“Valores mayores a 102 cm en hombres y 88 en mujeres son de alto riesgo”

Introducción

Importante en este proceso, es conocer nuestro sistema nervioso, porque de acuerdo a éste, reacciona el cuerpo con los alimentos, es decir, el metabolismo; lo que genera a su vez la acumulación o no acumulación de grasa en el organismo y principalmente en el área abdominal.

El sistema nervioso central autónomo (SNCA) está dividido en dos sistemas, el sistema **nervioso simpático** o **excitado** y el sistema **nervioso parasimpático** o **pasivo**.

CAUSAS DE LA GRASA ABDOMINAL

- La grasa está asociada directamente al *Sistema Nervioso Central AUTONÓMO.(SNCA)*
- El SNCA controla todo lo que sucede en el cuerpo - *respiración, absorción, calidad del sueño, digestión, etc.* - y está conformado por el lado pasivo (parasimpático) y el lado excitado (simpático).



CAUSAS DE LA GRASA ABDOMINAL

- La grasa Abdominal es causada por un exceso de estimulación del lado excitado que tiene su origen en el estrés.

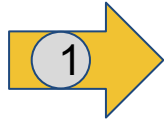
Existen 4 causas de estrés.

1. Consumo excesivo de alimentos tipo E.
2. Consumo de alimentos incorrectos.
3. Consumo de alimentos agresores.
4. Hidratación deficiente.

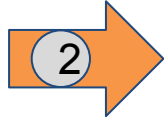




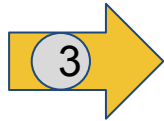
PASOS PARA DISMINUIR LA GRASA ABDOMINAL



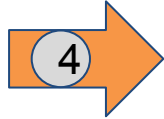
Hidratación



Evitar los alimentos agresores



Eliminar exceso de CH refinados



Alimentos para tu Sistema Nervioso



1.- HIDRATACIÓN

Una hidratación adecuada garantiza que tu cuerpo no estará *estresado* por la falta del vital líquido. (*agua*)

La deshidratación provoca alta tensión y retención de líquido.

Bajo niveles de agua en el cuerpo es igual a bajo niveles de oxígeno.



Una de las formas más efectiva para evitar que tu cuerpo esté continuamente depositando grasa en el abdomen es **reducir el estrés** y esto se logra con **una buena hidratación**.

Las cantidad de agua a consumir depende del peso y se determina con la fórmula.

(Peso en kg / 7 = vasos de 250 ml)
(Peso en lbs / 16 = vasos de 8 onz)



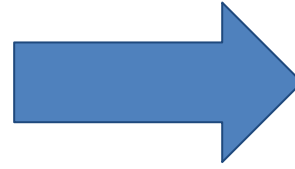
2.- EVITAR ALIMENTOS AGRESORES

“LOS ALIMENTOS AGRESORES SON OBVIOS” (Frank Suárez)

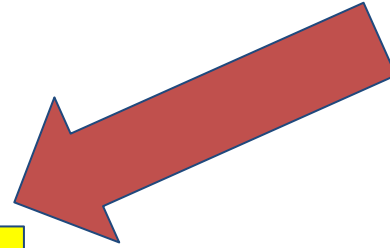
- Un alimento agresor, es aquel, que cuando usted lo ingiere, su cuerpo reacciona de forma violenta y activa el *sistema nervioso excitado causando estrés*; se genera la hormona cortisol y ésta a su vez provoca el aumento de la glucosa que sumado a la insulina crean la grasa que se aloja en el área abdominal.
- **!!!ATENCIÓN!!! PUEDE SER UN ALIMENTO SALUDABLE COMO NO SALUDABLE.**



**ALIMENTOS
AGRESORES**



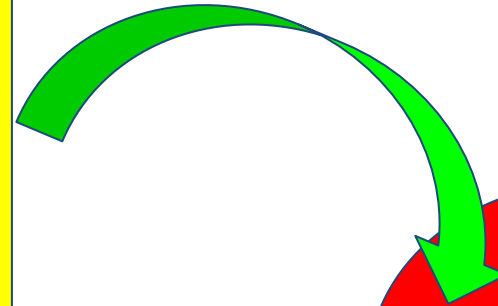
ESTRÉS




GLUCOSA




INSULINA



**GRASA
ABDOMINAL**

2.- EVITAR ALIMENTOS AGRESORES

Se ha descubierto como alimentos agresores para muchas personas: *el trigo, el arroz, el maíz*. Estos tres alimentos y sus derivados son entre otros los causantes más importantes de la grasa abdominal. Para otras personas, alimentos agresores son *las carnes rojas, el pollo el pavo, los tomates, el chocolate, las almendras, el café etc.*



3.- ELIMINAR EL EXCESO DE *CARBOHIDRATOS REFINADOS*

- Uno de los factores más significativo en el aumento de peso es el consumo de carbohidratos refinados.
- Es importante señalar que los carbohidratos son necesarios, sin embargo, cabe destacar que hay dos tipos de carbohidratos: carbohidratos naturales (vegetales y frutas) y los carbohidratos refinados (alimentos procesados o industrializados)



3.- ELIMINAR EL EXCESO DE *CARBOHIDRATOS REFINADOS*

- Los carbohidratos naturales, durante el proceso de industrialización pierden sus propiedades y valores nutricionales y se convierten por lo tanto en CH-refinados.
- El consumo de carbohidratos refinados eleva de manera acelerada los niveles de glucosa provocando así la producción de grasa en el cuerpo.



4.- SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

- El cuerpo humano está compuesto por 11 sistemas y entre ellos, el *Sistema Nervioso Central Autónomo, (SNCA)*, el cual controla a todos los demás sistemas.
- El SNCA se subdivide en **sistema nervioso excitado** y **sistema nervioso pasivo**
- El metabolismo en el cuerpo depende del tipo de sistema nervioso **predominante. (Excitado o Pasivo)**
- Tu alimentación debe estar condicionada al sistema nervioso predominante.

4.- SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

- El cuerpo reacciona a los alimentos según el sistema nervioso

Por estas razones es importante, de inicio, conocer ¿cuál es tu sistema nervioso predominante?

De ello depende el tipo de alimento a consumir para mejorar el metabolismo, evitar enfermedades y por lo tanto acumulación de grasa abdominal

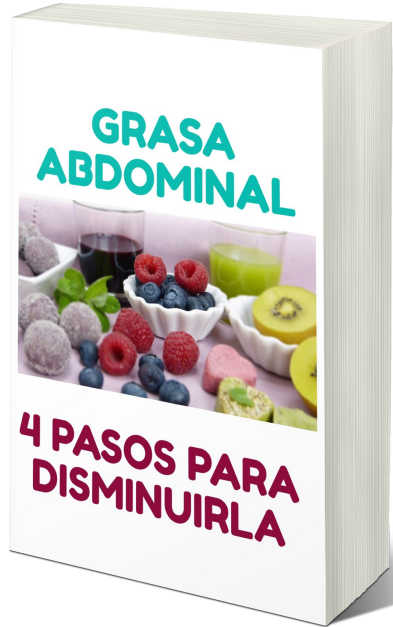
Mi Propuesta para vos

Quiero proponerte algo. Si estás convencido que necesitas ayuda para superar el problema de grasa abdominal y quisieras recibir mi ayuda !!

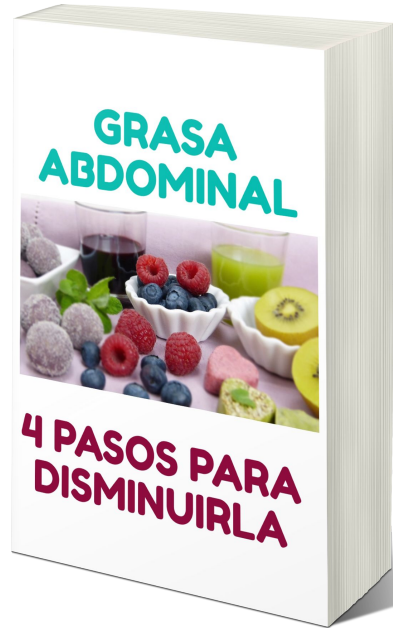
Te propongo una consultoría privada gratuita por 30 o 40 minutos vía Zoom para brindarte el apoyo que necesitas.

He preparado además un plan a seguir que te aseguro te será de mucho beneficio, siempre que lo hagas como está indicado.

A continuación te presento los temas a tratar en la consultoría



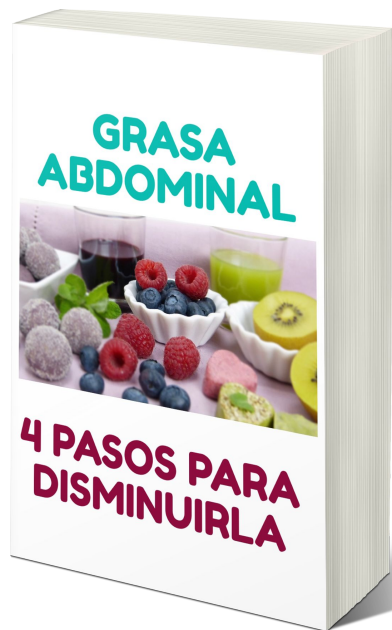
Puntos a tratar en consultoría



1. Revisar cuestionario
2. Determinar la cantidad de agua a consumir según tu peso
3. Determinar el tipo de sistema nervioso
4. Alimentos según tu sistema nervioso
5. Elaborar el plan a seguir (alimentos, ejercicios, suplementos)
6. Próximo encuentro

Presiona el siguiente Botón para
agendar la consultoría privada
gratuita!!!

PRESIONA AQUÍ



Referencias

Bibliografía consultada

- Moreno González, M. I. (2010). Circunferencia de cintura: una medición importante y útil del riesgo cardiometabólico. *Revista chilena de cardiología*, 29(1), 85-87.
- Gil-Antuñano, N. P., Zenarruzabeitia, Z. M., & Camacho, A. M. R. (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Consejo Superior de Deportes.
- Suárez, F. (2012). *El poder del metabolismo*. TIBAS, Costa Rica: Master Litho