

Lisa Merrill M.S., R.D.

Las razones porque la escala miente

Lisa Merrill M.S.,R.D.

734-502-8264 www.lisamerrill.com

Las siguientes son las razones porque la escala muestra un número **más alta** que la realidad.

Su cuerpo retiene agua y usted se siente hinchado. Esta agua “alquila” el espacio en su cuerpo y no tiene nada que ver con la grasa. Para añadir a su cuerpo, en realidad, una libra de grasa en un día, necesita comer 3500 calorías más de lo que necesita su cuerpo. Si necesita 2000 calorías por día, ¡tiene que comer 5500 calorías en un día! Como verá, es muy fácil retener una libra de líquido.

1. Un día cuando come muchos carbohidratos y no mucha proteína. Una balanza entre los carbohidratos y la proteína puede impedir la retención de agua. Con cada gramo de carbohidratos acumulado, su cuerpo necesita 3 gramos de agua para el proceso de digestión. La acumulación ocurre en el estómago y los intestinos y como resultado, el abdomen expande.
2. Demasiado sodio de la comida asiática, sopas de restaurantes y la comida rápida.
3. PMS y la ovulación (día 12-16 después del comienzo de la menstruación). También durante la ovulación los ligamentos están más relajados y necesite tener cuidado cuando hace los ejercicios o juega a los deportes.
4. Los músculos dolorosos o pesa inmediatamente después de entrenamiento de pesas. Los músculos contienen agua y ácido láctico.
5. Las medicinas prescripciones anti-inflamatorias como Ibuprofen/Motrin. Estas medicinas reprimen los sensores de dolor (prostaglandins) y causan a los riñones retienen agua.
6. La tendencia a hincharse (artritis, lupus), la presión barométrica baja o tiempo en un avión aumentarán la hinchazón.
7. Demasiados productos sin azúcar “sugar free” con los alcoholes de azúcar como sorbitol, mannitol y xylitol (se fije en las letras “ol”). Estos alcoholes están en los productos “sugar free” como helados, yogur helado, los dulces como chicle, mentas y ahora en las barras proteínas de poco carbohidratos. Demasiado de estas dulcificantes causa la hinchazón y otros problemas gastrointestinales.
8. Las bebidas gaseosas o bebiendo de una pajita causan la hinchazón también.