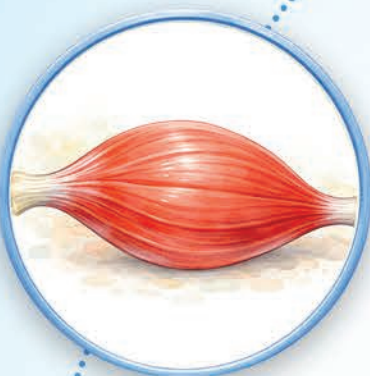


1. CONTROL DEL PESO



Enfoque en la composición corporal (músculo vs. grasa)

Más que el peso o el IMC, se prioriza reducir grasa visceral y mantener masa muscular, clave para mejorar la resistencia a la insulina y la salud metabólica.



Déficit calórico personalizado y sostenible

No hay una dieta "única" superior: funciona la que se puede mantener. Un déficit moderado ($\approx 500-750$ kcal/día) suele permitir una pérdida del 5-10%, ya asociada a mejoras metabólicas.



Regulación hormonal y agonistas de GLP-1

El control del peso incorpora el papel de hormonas del apetito (leptina/grelina). Los nuevos fármacos aumentan la saciedad y facilitan la adherencia al plan.



Crononutrición: no solo qué, sino cuándo

Alinear las comidas con el ritmo circadiano (más calorías por la mañana) puede mejorar glucosa y uso de grasas. El ayuno intermitente puede ayudar, pero en diabetes debe supervisarse por riesgo de hipoglucemia.



El control del peso en la diabetes y el riesgo cardiovascular ya no se basa solo en la "fuerza de voluntad", sino en comprenderlo como un proceso biológico complejo. Más que perder kilos, se busca mejorar la composición corporal y la salud metabólica.



ESCANEA PARA ACCEDER AL MANIFIESTO COMPLETO DE LOS
12 PILARES PARA LA SALUD

Rol del sueño y el estrés

Dormir menos de 7 horas y el estrés crónico elevan cortisol, empeoran la resistencia a la insulina y desajustan hambre/saciedad. Sin abordarlos, el control del peso suele ser menos efectivo.



Monitorización y autovigilancia

Apps, básculas de bioimpedancia y sensores de glucosa ayudan a aumentar conciencia y constancia. La autovigilancia frecuente se asocia con mejores resultados a largo plazo.



Manejo del "set point" metabólico

El organismo tiende a recuperar peso por adaptación metabólica. Alternar fases de pérdida y mantenimiento planificado ayuda a estabilizar resultados y reducir el efecto "yo-yo".



Fibra y densidad nutricional

Aumentar la fibra (≈ 30 g/día) mejora saciedad, microbiota e impacto glucémico. Una dieta alta en ultraprocesados puede empeorar el control metabólico incluso con calorías ajustadas.

