

La Importancia de Tomar Agua

“The Snowbird Diet” por Donald S. Robertson, M.D., M.Sc.

Por increíble que parezca, el agua es probablemente el catalizador más importante en la pérdida de peso. Aunque la mayoría de nosotros no apreciamos el agua, esta puede ser la única “poción mágica” para la pérdida permanente de peso.

El agua suprime el apetito naturalmente y ayuda al cuerpo a metabolizar la grasa almacenada. Estudios han demostrado que al disminuir la cantidad de agua que tomamos los depósitos de grasa aumentan, mientras que al incrementar la cantidad de agua que tomamos, los depósitos de grasa disminuyen. Los riñones no pueden trabajar propiamente sin suficiente agua y cuando esto ocurre, le pasan algunas de sus funciones al hígado. El hígado metaboliza la grasa almacenada para convertirla en energía que el cuerpo puede utilizar, pero si el hígado tiene que hacer alguna de las funciones de los riñones, este no puede trabajar en toda su capacidad y consecuentemente este metaboliza menos grasa, mas grasa se queda en los depósitos del cuerpo y la pérdida de peso se detiene. La gente que es propensa a retener agua, piensa que reduciendo el consumo de agua les ayudará a remediar el problema; pero en realidad lo contrario ocurre. El cuerpo percibe una falta de agua como una amenaza a su sobre vivencia y empieza a retener cada gota de agua. El agua es almacenada en espacios extra-celulares (fuera de las células), causando hinchazón de pies, manos y piernas. La mejor manera de evitar la retención de agua, es darle al cuerpo lo que necesita - bastante agua.

Si usted tiene un problema constante de retención de agua, el exceso de sal puede que sea el causante. Su cuerpo tolera la concentración de sodio hasta cierta cantidad. Entre mas sal coma, su cuerpo necesita mas agua para poder disolverla. El deshacerse de la sal innecesaria es fácil- nada mas tome mas agua. Cuando los riñones forzan fuera el agua, también arrojan el exceso de sal.

El agua también ayuda a mantener los músculos tonificados dándoles a todos estos la habilidad natural de contraerse y evita la deshidratación. También ayuda a prevenir que la piel cuelgue después de perder peso. Las células secas se redondean con el agua y la piel aparece clara, sana y radiante.

El agua ayuda al cuerpo a desechar materias tóxicas – durante la pérdida de peso, el cuerpo tiene que desechar mas materias tóxicas, toda la grasa metabolizada debe de desecharse – y elimina problemas con el estreñimiento.

Hasta ahora hemos descubierto algunas verdades sobre el agua y la pérdida de peso. El cuerpo no funcionará normalmente sin bastante agua y no puede metabolizar la grasa almacenada eficazmente. La retención de agua se manifiesta como exceso de peso. Para desechar agua, hay que tomar mas agua. El tomar agua es esencial para lograr la pérdida de peso. De preferencia, el agua debe de estar fría – es absorbida en el cuerpo mas rápidamente que el agua caliente. Además, algunas evidencias sugieren que el agua fría ayuda a quemar calorías.

Para utilizar el agua lo más eficientemente durante la pérdida de peso, siga este horario:

Mañana: 1 cuarto de galón consumido sobre un periodo de 30 minutos

Mediodía: 1 cuarto de galón consumido sobre un periodo de 30 minutos

Tarde: 1 cuarto de galón consumido entre las 5-8 p.m.

¿Cuanta agua es suficiente?

Por lo menor 64 onzas al día, preferiblemente 72 onzas, y si usted esta de sobrepeso, usted necesita aumentar un vaso (8 onzas) por cada 25 libras que usted necesita perder. Una regla fácil es dividir su peso por la mitad para determinar cuantas onzas de agua usted necesita beber diariamente.

Para resumir, suficiente agua es crítico porque...

- El cuerpo no metaboliza la grasa almacenada sin ella.
- La retención de agua se manifiesta como exceso de peso.
- Mas grasa es usada como energía porque el hígado esta libre para metabolizar la grasa almacenada.
- La pérdida de hambre es casi total de un día para otro.

Cuando el cuerpo recibe la cantidad necesaria de agua para funcionar óptimamente, sus líquidos están perfectamente balanceados. Cuando esto sucede, ha llegado usted al “punto máximo.” Que significa esto? La función de la glándula Endocrina mejora. La retención de líquidos es eliminada al desechar el agua almacenada. Mas grasa es usada como energía porque el hígado esta libre para metabolizar la grasa almacenada. La sed natural regresa. La pérdida de hambre es casi total de un día para otro. Si usted deja de tomar la cantidad de agua necesaria, los líquidos de su cuerpo se volverán a salir de balance, pueda que vuelva a experimentar la retención de agua, subida de peso sin razón y pérdida de sed; para remediar esta situación, usted debe de forzar otro “punto máximo.”

Para acentuar:

- El agua suprime el apetito
- El agua metaboliza la grasa en energía
- Aumentando el consumo de agua, reduce los depósitos de grasa.
- El cuerpo no funcionara correctamente sin suficiente agua y no podrá metabolizar la grasa almacenada eficientemente.
- La retención de agua se manifiesta como exceso de peso.
- Para desechar agua, hay que tomar mas agua.
- El tomar agua es esencial para lograr la pérdida de peso.
- El agua ayuda a estimular a los músculos.
- Es importante beber el agua antes y después del ejercicio.
- Uno debe de beber dos cuartos de galón de agua al día.