GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

La importancia de la pérdida de grasa corporal

Actualidad Empresarial | 02/01/2022 | 00:00

Durante los últimos años, la sociedad española ha experimentado importantes problemas nutricionales. Algunos estudios afirman que, actualmente, un 40 – 45 % de la población se encuentra en rango de sobrepeso, mientras que un 22 % padece obesidad, lo que representa un riesgo relevante para la salud.

Dichas cifras son alarmantes, por lo que cada vez hay más personas interesadas en adelgazar. En estos casos, es importante asesorarse con profesionales de la talla de Rubén Álvarez, especializado en nutrición deportiva y entrenamiento, capaz de diseñar planes personalizados que permitan a las personas iniciar un proceso de pérdida de grasa saludable y seguro, obteniendo resultados sostenibles en el tiempo, sin sufrir las consecuencias de los famosos efectos rebote.

Importancia de mantener un peso y estilo de vida saludables

Está científicamente comprobado que padecer sobrepeso u obesidad puede resultar sumamente perjudicial para la salud. Esto se debe, principalmente, a que cuando el cuerpo comienza a acumular grandes cantidades de grasa, el equilibrio y funcionamiento normal del mismo se ven afectados. En consecuencia, a nivel corporal, se ha demostrado que dichos trastornos nutricionales pueden desencadenar padecimientos como asma, dificultad para moverse, diabetes tipo 2, hipertensión, arritmias e incluso insomnio.

El sobrepeso y la obesidad suponen importantes factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, problemas hepáticos y la aparición de células cancerígenas en determinados órganos del cuerpo. Por otro lado, también han demostrado traer muchos problemas desde el punto de vista psicológico. Cuando las personas ven su físico alterado por los cambios morfológicos que trae consigo el aumento de grasa corporal, se sienten deprimidas, inseguras y con la autoestima baja.

Asesoría nutricional personalizada de la mano del experto Rubén Álvarez

Una de las formas más efectivas de combatir el sobrepeso y la obesidad es manteniendo un estilo de vida saludable, una buena alimentación y actividad física constante. Después de todo, la pérdida de grasa es un proceso complejo que no puede ser resuelto con dietas milagrosas y restrictivas. Debe llevarse a cabo a través de un minucioso cambio en los hábitos alimenticios, supervisado por profesionales en el área.

Rubén Álvarez es un reconocido especialista en nutrición y dietética que ha dedicado la mayor parte de su carrera a diseñar tratamientos exclusivos para un proceso de pérdida de grasa sostenible, eficiente y seguro. Contienen menús cuidadosamente estructurados, que permitirán a las personas alcanzar un estado de salud óptimo sin necesidad de pasar hambre ni comer mal.

Iniciar un proceso de pérdida de grasa efectivo nunca es sencillo. No obstante, si el mismo se lleva a cabo con la asesoría de nutricionistas profesionales como Rubén Álvarez, es posible alcanzar resultados efectivos y duraderos. En definitiva, sus consultas online o presenciales son ideales para perder peso, dejando de lado efectos rebote y otros problemas similares.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/163577-la-importancia-de-la-perdida-de-grasa-corporal.htm