

¿Cómo mantener el peso después de una dieta?

Perder peso es una tarea difícil, pero todavía más difícil es mantener el peso conseguido gracias a dicha dieta. Lo peor de todo es que parece ser que nuestro cuerpo trabaja a conciencia para recuperar esos kilos que acabamos de perder.



Investigadores daneses descubrieron que al finalizar una dieta o al perder peso, nuestro cuerpo produce 23% más de grelina. La grelina es una hormona que nos provoca la sensación de hambre. Al parecer, nuestro cuerpo tiene la impresión de que algo va mal y nos estimula el apetito. Por lo que esa impresión de pasar hambre no es imaginaria y ahora le podemos echar la culpa a nuestras hormonas.

Pero si miramos el lado positivo de la investigación, también se ha descubierto que esa subida de grelina dura un año. Por lo que el truco está en mantener el peso deseado durante los siguientes 12 meses. Si se logra, será más fácil mantener el peso una vez haya pasado el año.

Para esta investigación se utilizó la tecnología de Agilent para concretamente investigar las propiedades de la grelina.

También se reportó que las dietas basadas en el consumo de fibras tienen beneficios para la salud. Científicos de EUA analizaron a ratones con tres tipos de dietas altas en fibras. Las dietas con caña de azúcar y fibra de psilium hicieron que los ratones tuvieran un aumento en peso significativamente menores que los que tuvieron una dieta basada en celulosa de trigo. **Los investigadores utilizaron un LabChip kit de Agilent para el análisis y cuantificación de RNA.**

Por otro lado, esta investigación también analizó la anorexia nerviosa causada en algunos pacientes con cáncer. Científicos suecos administraron grelina en ratones con anorexia inducida por cáncer para analizar si se podría llegar a mejorar su salud. Los ratones sin anorexia inducida mostraron un incremento en el consumo de alimento y su grasa corporal y peso aumentaron. Los ratones con cáncer sólo mostraron mejora con altas dosis de grelina y el tumor no creció. Esto significa que hay otros factores que indican en la anorexia relacionada con cáncer más allá que la grelina. **Los investigadores utilizaron un sistema de Bioanálisis Agilent para revisar la calidad y cantidad de RNA, DNA y PCR en los ratones.**