**Trucos para acelerar el metabolismo y adelgazar rápidamente**

**El metabolismo es un proceso natural que el cuerpo humano realiza de forma automática, pero en él parece estar la clave para conseguir adelgazar más fácilmente**

Cuando decidimos ampliar nuestra información sobre el mundo de las dietas, rápidamente encontraremos referencias al [**metabolismo**](https://www.elconfidencial.com/tags/otros/metabolismo-8213/), esa palabra que escuchamos sin parar y que pocas veces llegamos a comprender. Seguramente habrás escuchado hablar de un grupo de alimentos concretos o **ejercicios físicos** que lo aceleran y en muchos casos se relaciona con el aumento de peso o la dificultad para lograr **adelgazar**, pero, ¿sabes realmente qué es el metabolismo?

Hablamos del **proceso que lleva a cabo tu cuerpo para convertir los alimentos que consume en la energía** que necesita. Es un proceso vital para todos los seres vivos, no solo para los humanos, la energía que nuestro cuerpo obtiene cuando nos alimentamos, y que consigue que seamos capaces, por ejemplo, de respirar o de hacer la digestión. Pero, ¿qué tiene que ver eso con ese **'gordominal'** que no puedes quitarte?

Tiene mucho que ver con que tu tasa metabólica sea más o menos rápida, y esta se mide de dos maneras: o bien mediante el calor que exuda tu cuerpo o monitoreando los niveles de dióxido de carbono que exhalas. Pero, ¿por qué hay gente que la tiene más rápida o menos? El doctor **Thomas Barber**, endocrino en la Universidad de Warwick, explica en ['Live Science](https://www.livescience.com/32362-what-does-fast-metabolism-mean.html)': "La gente difiere en su tasa metabólica, pero si se observa el metabolismo de las personas por unidad o por kilogramo de masa magra, en realidad, esta tasa es notablemente constante en toda la población. La mayor parte del proceso metabólico actúa en el tejido magro del cuerpo, por lo que si **consideramos a las personas solo por su masa magra**, todos somos bastante similares".

Cuanta más masa magra tengas y menos grasa corporal, más eficientemente funcionará el metabolismo de tu cuerpo

**Las diferencias en el metabolismo** surgen, en su mayor parte, debido a las diferencias en las cantidades de grasa en comparación con **la masa magra** en el cuerpo de una persona. En otras palabras, cuanta más masa magra tengas y menos grasa corporal, más eficientemente funcionará **el metabolismo de tu cuerpo**. Ahora bien, ¿significa eso que estás destinado a tener el 'gordominal' de por vida? ¿Hay alguna manera de acelerarla?

ACyV

Por suerte, sí. Es probable que se lo hayas escuchado ya a los entrenadores deportivos, pero la clave está en **hacer más ejercicio y desarrollar músculo**, de esa manera, proporcionalmente, tendrás más masa magra (y esto puede llevar a un impacto en tu tasa metabólica general). Normalmente la clave está en combinar cardio con fuerza. Los ejercicios aeróbicos implican un gasto rápido y **elevado de calorías**, pero a veces un entrenamiento en el que utilices pesas puede ser incluso más efectivo, porque hace que el músculo trabaje intensamente, [elevando el metabolismo basal](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-04-11/asi-funciona-metabolismo-aprende-adelgazar_1935182/) y recurriendo a los depósitos del **organismo**. Además, una vez que terminas, estos músculos que has ejercitado siguen necesitando oxígeno y el organismo seguirá **quemando calorías para facilitarlo**.

Combinar ejercicio y cardio ayuda a acelerar el metabolismo y, sorprendentemente, comer picante también, según algunos estudios

Por otro lado, hay otra serie de trucos que puedes llevar a cabo si quieres acelerar tu metabolismo y te **centras en la alimentación**. La comida picante, por ejemplo, se ha comprobado [que puede ayudar](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2019-04-11/asi-funciona-metabolismo-aprende-adelgazar_1935182/), pues aumenta **la producción de calor en nuestro cuerpo**, lo que lleva a que se quemen más calorías. Pero es un efecto que no dura para siempre, aunque no está de más probar: puedes añadir una cucharada de chile verde o jengibre a la comida.

Y, por supuesto, **ciertas condiciones médicas** también pueden interferir en tu tasa metabólica. Una [tiroides](https://www.livescience.com/58771-thyroid-gland-facts.html) hiperactiva, por ejemplo, haría que una persona quemara energía más rápido, pero si no se trata puede provocar **problemas de salud graves**. Una tiroides poco activa, por otro lado, tendría el efecto contrario en el metabolismo, aunque tampoco hay que llevarse las manos a la cabeza pues ambas condiciones se pueden **paliar con la medicación adecuada**