**¿Por qué no funcionan las dietas? (II)**

**Reducción severa**

Como hemos visto, no es fácil convencer al cuerpo de que rompa su homeostasis y se ponga a quemar grasa de verdad. Le va, literalmente, la vida en ello. Recuerda el ejemplo del capataz del almacén: el cuerpo tiene su propia opinión sobre cuánta grasa le hace falta guardar, y no va a cambiarla sin un buen motivo (y ya te adelanto que su opinión no va a coincidir con la tuya).

Esta función tan importante le corresponde al adipostato, el mecanismo encargado de controlar el nivel de grasa que el cuerpo considera aceptable. Si nos movemos dentro de los límites del caso anterior, con un gasto calórico moderado, no habrá problema. Pero si queremos conseguir que el adipostato baje hasta un nuevo punto de equilibrio, nos vamos a ver las caras con él. Es cierto que parte de ese punto se determina genéticamente, pero otra sí es modificable por nuestros actos.

Así las cosas, la única forma de convencer al cuerpo es reducir drásticamente la energía que le suministramos (y es lo que recomiendan sin pudor las autoridades sanitarias). Si estamos realmente mentalizados para trabajar duro y pasar hambre, conseguimos que se disparen las alarmas. Para que esto ocurra, hace falta ingerir entre 500 y 1.000 calorías menos al día.

Ante esta situación, nuestro hipotálamo tratará de mantenerte vivo por todos los medios, que son dos:

-

¿Por cuánto tiempo se puede mantener esta situación?

-es una batalla contra nuestro hipotálamo

-Se adapta (homeostasis)

-Estancamientos. Romper la homeostasis por medio del hambre es cada vez más difícil.

-Los alimentos escogidos son desastrosos para perder peso

-al ralentizar y dañar tu metabolismo, vuelves a ganar peso.