

Estudio del metabolismo: la solución para el adelgazamiento personalizado

Un equipo multidisciplinar diseña y realiza el seguimiento de este plan integral de nutrición y ejercicio físico y adaptándolo a cada paciente.



Estudio del metabolismo: la solución para el adelgazamiento personalizado

Conseguir una figura esbelta no siempre es una tarea fácil... Muchas personas siguen programas para perder peso en los que comen de forma más equilibrada y realizan ejercicio de forma regular, pero no consiguen lograr su objetivo. En este sentido, **Clínica Planas** presenta su nueva **Unidad de Medicina Nutricional, Ejercicio y Antiaging**, un equipo médico multidisciplinar, que cuenta con un novedoso programa de adelgazamiento que solventa una causa determinante, aunque a menudo olvidada, del fracaso de muchas dietas: el desconocimiento del **metabolismo** de cada persona.

Y es que, cada persona metaboliza los alimentos de forma diferente, pero es habitual que se siguen planes genéricos no lo tengan en cuenta. Para evitar esta situación, el nuevo programa de adelgazamiento de este centro realiza un **estudio de metabolismo en**

reposo. Se trata de una prueba que analiza la respiración del paciente, nos permite medir de forma exacta y científicamente probada el gasto calórico de cada persona, y muestra qué nutrientes y en qué cantidad los utiliza para generar energía.

La prueba permite medir de forma exacta el gasto calórico de cada persona, los nutrientes exactos y las cantidades que utiliza para generar energía

“En ocasiones recomendamos al paciente una dieta rica en grasas ya que, aunque parezca increíble, puede ser la más adecuada dados los resultado del estudio de metabolismo”, declara el doctor **Iván Ibáñez, responsable de la Unidad de Medicina Nutricional, Ejercicio y Antiaging.**

El programa también cuenta con un **estudio de metabolismo en ejercicio** que, mediante una mascarilla analizadora de gases, determina si el paciente quema más grasas o azúcares mientras realiza ejercicio físico.

El éxito del programa, que tiene una duración de 3 meses, radica tanto en su personalización gracias a los estudios de metabolismo como en la combinación de la vertiente nutricional con la de un programa de rehabilitación metabólica a través de la actividad física. La Unidad de Medicina Nutricional, Ejercicio y Antiaging cuenta con un equipo multidisciplinar formado por especialistas de cada una de las metodologías para garantizar que el programa sea integral y ofrezca resultados óptimos.

Durante la realización del programa se llevan a cabo pruebas periódicas de **seguimiento de la pérdida de grasa** y del **aumento de masa muscular**. A partir de estos resultados se puede redireccionar el plan, en caso de que sea necesario, para que el paciente alcance sus objetivos.

Porque tú eres lo más importante... Estetic.es