



AUMENTO DE GORDURA CORPORAL E SAÚDE HORMONAL

El aumento no intencional de grasa corporal suele asociarse a un ecosistema hormonal descompensado. La dominancia estrogénica y la resistencia a la insulina favorecen la acumulación y el almacenamiento de grasa (especialmente en las caderas, los muslos y el abdomen). Paralelamente, la disminución progresiva de los niveles de testosterona y la hiperactivación del cortisol debido al estrés crónico aceleran la pérdida de masa magra y ralentizan el metabolismo basal.

SINTOMAS COMUNES:

- Aumento de la grasa visceral y de la circunferencia abdominal
- Dificultad para perder peso, incluso con dieta y ejercicio
- Pérdida de masa muscular (sarcopenia) y flacidez
- Retención de líquidos, hinchazón y fatiga constante

COMPRENDER EL PAPEL DEL DESEQUILIBRIO ENDOCRINO EN EL AUMENTO DE PESO.