

10

- CARVAJAL

GUÍA GRATUITA

Los 10 errores que impiden perder peso aunque hagas dieta.

Una guía breve del equipo médico de Clínica Dr. Carvajal para entender por qué las dietas convencionales fallan a largo plazo — y qué hacer de forma distinta.

Si has hecho dieta y no ha funcionado, probablemente no ha sido por falta de voluntad.

La mayoría de personas que llegan a nuestra consulta han probado varias dietas antes. Algunas funcionaron un tiempo. Casi todas acabaron con el peso recuperado, y muchas veces con algo más de frustración que al principio.

Esto no significa que la persona haya fallado. Significa, casi siempre, que la estrategia no tenía en cuenta cómo funciona realmente el metabolismo.

En esta guía repasamos diez errores muy comunes — no para señalar lo que has hecho mal, sino para que la próxima vez que decidas cuidarte, lo hagas con información que sí tenga en cuenta tu cuerpo, tu metabolismo y tu vida real.

¿Prefieres saltar directamente a hablar con alguien?

Puedes escribirnos por WhatsApp ahora mismo.



Quiero entender por qué me cuesta perder peso

01

ERROR FRECUENTE

Comer muy poco, durante demasiado tiempo.

Cuando el cuerpo recibe muy poca energía de forma sostenida, no se limita a "quemar grasa" sin más: interpreta la restricción como una situación de escasez y empieza a defenderse. Reduce el gasto energético, conserva reservas y, a menudo, sacrifica masa muscular junto con la grasa.

El resultado habitual no es solo que la pérdida de peso se frene. Es que, al retomar una alimentación normal, el cuerpo tiende a recuperar peso con más facilidad que antes de empezar — el conocido "efecto rebote".

EN SU LUGAR

Un déficit sostenible, ajustado a tu metabolismo real y revisado por un profesional, protege la masa muscular y es mucho más fácil de mantener en el tiempo.

02

ERROR FRECUENTE

No priorizar la proteína.

Muchas dietas se centran en reducir calorías sin prestar atención a de dónde vienen. La proteína es el nutriente que más ayuda a mantener la sensación de saciedad y a conservar la masa muscular mientras se pierde grasa — justo lo contrario de lo que ocurre con dietas muy bajas en proteína.

Sin suficiente proteína, es más probable pasar hambre, tener antojos, y perder tono muscular a la vez que peso, lo que además hace que el metabolismo se resienta más.

EN SU LUGAR

Asegurar una ingesta adecuada de proteína en cada comida, adaptada a tu peso, edad y nivel de actividad, ayuda a que la pérdida de peso sea, sobre todo, pérdida de grasa.

03

ERROR FRECUENTE

Apoyarse solo en el cardio, sin entrenamiento de fuerza.

El ejercicio cardiovascular tiene beneficios reales para la salud, pero cuando es la única herramienta usada para perder peso, una parte importante de lo que se pierde puede ser masa muscular, no solo grasa.

Menos masa muscular significa un metabolismo basal más bajo — es decir, quemar menos energía incluso en reposo. A largo plazo, esto hace que mantener el peso perdido sea más difícil, no más fácil.

EN SU LUGAR

Combinar actividad cardiovascular con entrenamiento de fuerza ayuda a preservar (o incluso aumentar) la masa muscular mientras se reduce la grasa corporal.

04

ERROR FRECUENTE

Dormir poco o mal.

El sueño insuficiente altera directamente las hormonas que regulan el hambre y la saciedad. Con pocas horas de sueño, es habitual sentir más apetito, tener más antojos de alimentos calóricos y percibir menos saciedad después de comer.

Además, la falta de descanso reduce la energía disponible para entrenar y para sostener otros hábitos saludables, así que su impacto va mucho más allá de "estar cansado".

EN SU LUGAR

Cuidar el sueño es, en la práctica, tan parte de un plan de pérdida de peso como la alimentación o el ejercicio — no un extra opcional.

05

ERROR FRECUENTE

Ignorar el estrés crónico.

El estrés mantenido en el tiempo eleva el cortisol de forma sostenida, lo que puede favorecer la acumulación de grasa, especialmente a nivel abdominal, y aumentar el apetito por alimentos ricos en azúcar y grasa como respuesta emocional.

Es habitual centrar todos los esfuerzos en la comida y el ejercicio sin abordar el estrés, cuando en realidad puede estar dificultando los resultados de ambos.

EN SU LUGAR

Incorporar alguna estrategia de gestión del estrés — descanso real, actividad física, o apoyo profesional si hace falta — no es secundario: forma parte del plan.

Vas por la mitad de la guía.

Si ya reconoces alguno de estos errores en tu caso, no hace falta esperar al final.



Quiero entender por qué me cuesta perder peso

06

ERROR FRECUENTE

No tener en cuenta tu situación metabólica y hormonal.

Cuestiones como la función tiroidea, la resistencia a la insulina, o etapas como la perimenopausia y la menopausia pueden cambiar de forma real cómo tu cuerpo gestiona la energía. Seguir la misma dieta genérica que a otra persona, sin tener esto en cuenta, puede hacer que los resultados no lleguen aunque el esfuerzo sea el mismo — o mayor.

Esta es una de las razones por las que dos personas con hábitos parecidos pueden tener resultados muy distintos.

EN SU LUGAR

Una valoración médica que revise estos factores permite ajustar el plan a lo que realmente está pasando en tu cuerpo, no a una plantilla genérica.

07

ERROR FRECUENTE

Encadenar una dieta restrictiva tras otra.

Cada ciclo de dieta muy estricta seguida de recuperación de peso — lo que se conoce coloquialmente como "efecto yo-yo" — puede hacer que, con el tiempo, cueste más perder peso y sea más fácil recuperarlo, porque el cuerpo se ha ido adaptando a la escasez repetida.

Muchas personas interpretan esto como que "su metabolismo ya no funciona". Con más frecuencia, lo que ha pasado es que se han acumulado varios ciclos de restricción severa sin tiempo de recuperación real entre medias.

EN SU LUGAR

Un enfoque que no dependa de restricciones extremas puntuales, sino de cambios sostenibles, protege el metabolismo a largo plazo.

08

ERROR FRECUENTE

Fijarte solo en la báscula.

El peso corporal puede variar de un día a otro por muchos motivos que no tienen que ver con la grasa: retención de líquidos, el ciclo hormonal, la ingesta de sal o incluso el momento del día. Guiarse únicamente por ese número genera frustración y, a veces, lleva a abandonar un plan que en realidad sí estaba funcionando.

Dos personas pueden pesar lo mismo y tener una composición corporal — proporción de grasa y músculo — completamente distinta.

EN SU LUGAR

Seguir también otros indicadores (composición corporal, medidas, cómo te queda la ropa, energía diaria) da una imagen mucho más real del progreso que la báscula sola.

09

ERROR FRECUENTE

Intentarlo completamente en solitario.

Sin seguimiento, es difícil saber si lo que no funciona es el plan, la constancia, o un factor de salud de fondo que aún no se ha identificado. Sin nadie que revise el proceso, muchas personas repiten el mismo error durante meses antes de darse cuenta.

El acompañamiento profesional no es solo un apoyo motivacional: permite ajustar el plan a tiempo, en lugar de esperar a que deje de funcionar del todo.

EN SU LUGAR

Un seguimiento periódico, aunque sea puntual, ayuda a detectar pronto qué está funcionando y qué hay que cambiar.

10

ERROR FRECUENTE

Tratarlo como algo temporal, no como un cambio de hábitos.

Cuando un plan se vive como "algo que hago durante ocho semanas" en vez de como una forma distinta de cuidarse a largo plazo, es lógico que los hábitos anteriores vuelvan en cuanto termina ese periodo — y con ellos, el peso.

Esto no depende de fuerza de voluntad, sino de que el objetivo estaba planteado como algo temporal desde el principio.

EN SU LUGAR

Pensar en términos de hábitos sostenibles a largo plazo, con margen para la vida real, da resultados que se mantienen mucho después de la fase inicial.

ANTES DE SEGUIR

¿Te reconoces en alguna de estas situaciones?

- ☐ He hecho varias dietas y he recuperado el peso.
- ☐ Cada vez siento que me cuesta más adelgazar.
- ☐ Pierdo peso, pero no consigo mantenerlo.
- ☐ Tengo hambre o antojos que dificultan seguir una dieta.
- ☐ He notado cambios importantes de peso o composición corporal con la edad.
- ☐ Estoy en perimenopausia o menopausia.

Si te reconoces en varios de estos puntos, quizá no necesitas hacer una dieta más estricta. Necesitas entender mejor qué está dificultando tus resultados.



Quiero entender por qué me cuesta perder peso

El siguiente paso no tiene por qué ser otra dieta.

Puede ser una valoración médica que tenga en cuenta tu metabolismo, tus hábitos y tu situación real — y que te acompañe durante todo el proceso, no solo al principio.



Quiero entender por qué me cuesta perder peso

Guía elaborada por el equipo médico de **Clínica Dr. Carvajal**, especializada en Medicina Metabólica y Well Aging en Oviedo.

Esta guía tiene un propósito divulgativo e informativo. No constituye un diagnóstico ni sustituye una valoración médica individualizada. Ante cualquier decisión relacionada con tu salud, consulta con un profesional sanitario. Clínica Dr. Carvajal · Registro sanitario C2.4/3782/2.