



DR. PÉREZ LEÓN

OBESIDAD

resumen

combatir la obesidad

1

La obesidad produce inflamación de bajo grado pudiendo dar lugar a enfermedades de tipo: cardiovascular, metabólico, inmunitario e incluso puede asociarse a enfermedades de tipo tumoral o canceroso

2

Todos aquellos alimentos que favorecen el aumento de la insulina son los reponsables de la obesidad

3

Entre los principales alimentos que provocan aumento de la insulina se encuentran: El pan blanco, el arroz blanco, la pastelería, la bollería, la patata, la pizza y la pasta

4

Todas las dietas que supriman estos alimentos nos ayudarán a combatir la obesidad. La dieta Paleo y la dieta Cetogénica son buenas opciones

6

Como suplementos dietéticos podrán ayudarnos: Triptófano, L-teanina, L-Treoina, reguladores de hormonas T3 y T4