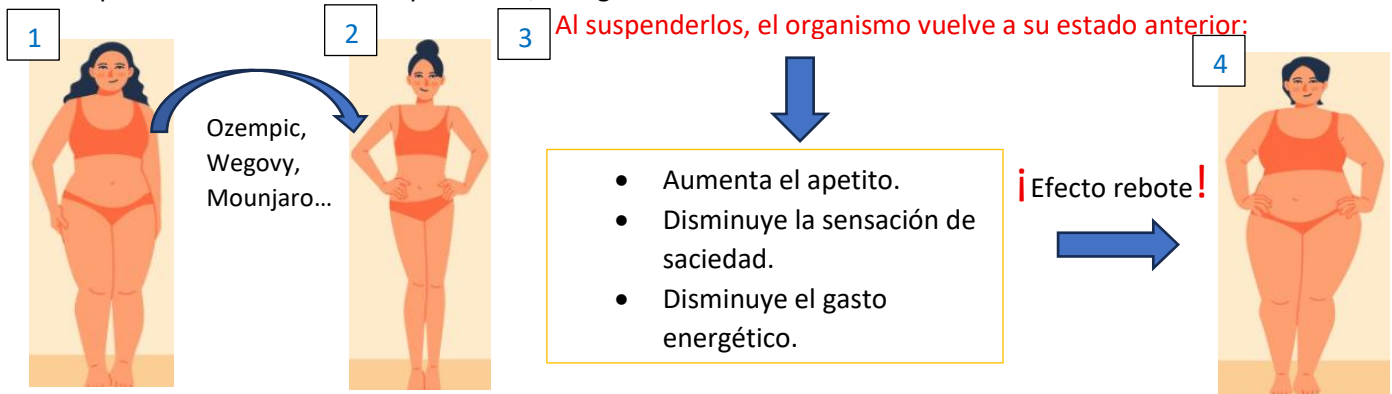


## ...Y DESPUÉS DEL OZEMPIC, WEGOVY, MOUNJARO...¿QUÉ?

Los medicamentos para perder peso como **Ozempic, Wegovy, Mounjaro...**, han cambiado el enfoque popular de la pérdida de peso. No hay que olvidar que estos fármacos actúan a nivel hormonal y metabólico en los procesos que regulan el hambre y la saciedad y en el modo en el que se segrega insulina para el control glucémico. Estos fármacos, conocidos como **agonistas GLP-1** o **agonistas duales GLP-1/GIP**, consiguen pérdidas de peso de forma rápida.

Sin embargo, ¿no te surge una duda?: *¿qué pasará después de terminar el medicamento?* La respuesta es clara: puede aparecer el temido **efecto rebote**, es decir, la recuperación parcial o total del peso perdido.

Estos fármacos actúan disminuyendo el apetito, retrasando el vaciamiento gástrico y modificando la respuesta a la insulina. Al suspenderlos, el organismo vuelve a su estado anterior:



**Si retiras el tratamiento sin una buena estrategia nutricional, el efecto rebote está asegurado** y si durante el proceso no se han adquirido buenos hábitos y una educación nutricional por parte de una nutricionista, el peso puede recuperarse en pocas semanas con un fuerte efecto rebote. Todavía estás a tiempo de evitarlo.

## ESTRATEGIAS PARA EVITAR EL EFECTO REBOTE

Es importante ajustar dosis antes de suspender el tratamiento. Retirarlo de forma brusca puede aumentar el apetito y favorecer el rebote.

Acude a una nutricionista que planifique una alimentación adaptada a tu situación individual.

### 1. Nutrición adaptada

- Planificar comidas estructuradas que eviten atracones (¿Cómo controlarlos?) tras la retirada del fármaco.
- Mantener una **dieta rica en fibra y micronutrientes que garanticen el aporte de nutrientes de los que muy probablemente se habrán producido déficits durante el tratamiento.**

### 2. Ejercicio físico, sobre todo de fuerza

- El entrenamiento de fuerza ayuda a mantener (y recuperar) la masa muscular (que muy probablemente haya disminuido) y el metabolismo activo.
- El ejercicio aeróbico es complementario, pero no suficiente.

### 3. Seguimiento nutricional continuado

- Revisiones periódicas por parte de tu nutricionista, con un adecuado estudio de la composición corporal, permiten detectar recaídas a tiempo.
- Solo tu nutricionista te podrá dar las mejores recomendaciones dietético-nutricionales que mejor se adapten a tu situación y circunstancias personales.

**RECUERDA:** Tu cuerpo es la casa de tus experiencias, tus emociones, tus sentimientos... tu persona. Es la primera y única casa que habitas para siempre. Merece que lo cuides.