

Es muy importante que entendamos un poco más sobre cómo nuestro cuerpo trabaja y por qué se acumula la grasa en el estómago.

//

La causa principal podría ser por comer inapropiadamente y por no hacer ejercicio.

Pero también hay otras causas:

La genética

Piensa en tu familia, especialmente en los que estén pasados de peso y si la mayoría de ellos acumulan más grasa en el estómago que en otras partes del cuerpo, es posible que tu tengas los genes que hacen que acumules también más grasa en el estómago cuando subes de peso.

El estrés

Cuando estamos estresados, nuestro cuerpo produce una hormona que se llama cortisol. Ésta causa que el hígado produzca más azúcar de la que nuestro cuerpo necesita, haciendo que sintamos más hambre y que empecemos a comer más. Y ya sabemos que gran cantidad de las calorías y grasas que consumimos van directamente a acumularse en nuestro abdomen.

Mala digestión

La mala digestión puede ser causada por el estrés y puede causar problemas gastrointestinales que producirán gases haciendo que nuestro estómago se inflame.

[Vea aquí las causas de inflamación del estómago.](#)

Comer tarde en la noche

Si quieres controlar la grasa que se acumula en el abdomen, debes comer tres horas antes de irte a dormir en la noche para que la comida pueda hacer digestión.

Metabolismo lento

Mientras mas edad tenemos, nuestro metabolismo se vuelve mas lento. Eso quiere decir que ya las calorías no las quemamos tan rápido o tan fácil como cuando eramos jovenes. Por ésta razón la grasa se acumula en nuestros cuerpos especialmente en el abdomen.

Menopausia

Después de la menopausia en las mujeres, la grasa se acumula más fácil en el cuerpo especialmente en el abdomen.

Estas han sido algunas causas de acumulación de grasa en el abdomen, pero no olvides que **la causa principal es una mala dieta y no hacer ejercicio**