

## Quiero perder grasa, ¿Aeróbicos o pesas?



Según los expertos el 99% de las personas que padecen obesidad o sobrepeso es motivado por un desequilibrio en el balance energético. Ingerimos más calorías de las que gastamos. Esto puede deberse por un lado a que realizamos poca actividad física, y por otro lado por un aporte excesivo de calorías, o por la combinación de ambas a la vez. Tenemos el ejemplo de personas que sin comer demasiado tienen el % de grasa elevado debido a una vida excesivamente sedentaria, y por el contrario personas muy activas o deportistas que tienen el mismo problema ya que ingieren más calorías de las que necesitan.

La obesidad es un exceso de tejido graso que se traduce en aumento de peso. Evidentemente el excesivo contenido de tejido adiposo implica un aumento de peso del individuo, por lo que muchas veces se confunde obesidad con sobrepeso. Pero esta idea es errónea: una persona puede pesar más de lo normal para su sexo, edad y talla y no ser obesa. Es el caso de algunos deportistas con gran desarrollo de masa muscular como los culturistas, lanzadores de pesos, aficionados al entrenamiento con pesas, etc. Aunque he de reconocer que la mayoría de las personas que tiene sobrepeso es debido a un aumento de la masa grasa.

Para conocer el grado de obesidad o de sobrepeso de las personas se emplean diferentes métodos. Uno de ellos es el **índice de masa corporal**, que se basa en la relación del peso / talla, es el más utilizado para evaluar el grado de obesidad. Otro de los más utilizados es el uso de las **tablas de peso ideal** según la edad, talla, sexo y complejión. Estos dos métodos son bastante inexactos a la hora de identificar si nuestro exceso de peso se debe a un aumento de peso graso o de masa muscular, no tienen en cuenta nuestra composición corporal. Este tipo de tablas deberían ser contrastadas con otro tipo de métodos de evaluación del porcentaje de grasa para identificar realmente la causa del sobrepeso. En la actualidad existen en el mercado aparatos para medir la composición corporal de fácil manejo y más o menos económicos que nos ayudaran a determinar realmente el equilibrio entre el tejido magro y el tejido graso.

Para reducir el exceso de grasa o de peso debido a la acumulación de la misma hay que tener claro que la primera estrategia a seguir es un cambio en nuestra forma de alimentarnos. No solo una dieta que llevare durante un tiempo para lograr mis objetivos y luego abandonare. Tendremos que adquirir nuevos hábitos y modificar algunas conductas a la hora de alimentarnos de por vida. Intentar adelgazar solo utilizando el ejercicio físico sin acompañarlo de una dieta ligeramente hipocalórica suele acabar en fracaso. Llevo años viendo a clientes haciendo sesiones maratónicas con el objetivo de perder peso si cambian sus hábitos de alimentación y no consiguen grandes resultados. Si mejora algo su composición corporal, están físicamente más en forma, pero siguen teniendo exceso de grasa. Por el contrario hay clientes que con una sesión de una hora diaria unas cinco veces por semana combinando ejercicio aeróbico y pesas y acompañado de una dieta y cambios en sus hábitos alimenticios consiguen realmente sus objetivos.

Ya hemos visto la importancia de la alimentación, ahora hablemos sobre que tipo de ejercicio es mas efectivo para perder grasa.



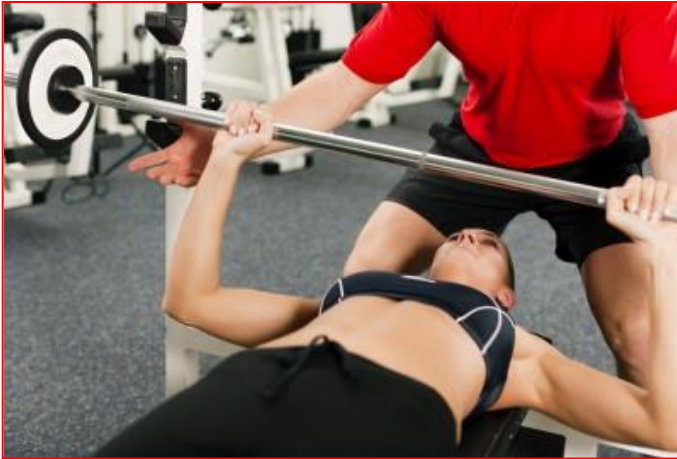
Casi todos sabemos que el ejercicio aeróbico junto con una dieta equilibrada es la herramienta ideal para perder peso. Los ejercicios aeróbicos aparte de ofrecernos unos beneficios para nuestro sistema cardiovascular y pulmonar, reducir nuestros niveles de colesterol malo y aumentar el bueno, descenso de la tensión arterial y un largo etc, son muy efectivos a la hora de quemar calorías sobre todo procedente de

las grasas. Al ser ejercicios de carácter ininterrumpido donde se utilizan grandes grupos musculares, de duraciones largas y con un alto consumo de oxígeno, son ejercicios ideales para aumentar nuestro gasto energético, favoreciendo la oxidación de las grasas de depósito.

Pero para que un plan de adelgazamiento sea totalmente efectivo, se hace indispensable el entrenamiento de fuerza o con resistencias. El cuerpo humano consume energía por medio del **Metabolismo Basal** (metabolismo en estado de reposo), la **Termorregulación** (el gasto energético para mantener y regular la temperatura corporal), por el **Efecto térmico de los alimentos** (la digestión, absorción, y metabolismo de los nutrientes eleva el gasto energético), y por ultimo la **Actividad física**.

El Metabolismo Basal consiste en la energía mínima que requiere el organismo para el mantenimiento de sus funciones vitales, funcionamiento del corazón, pulmones, riñón, cerebro, etc. Este metabolismo se calcula cuando el organismo esta en reposo absoluto (en ayunas, estar descansado y relajado como mínimo 8 horas, temperatura ambiente estable...). Es importante recalcar que el metabolismo Basal supone el 60-70% del gasto calórico total a lo largo del día. Este metabolismo es uno de los responsables de que ciertas personas ingieran mayor cantidad de calorías y sean menos propensos que otros a aumentar de peso. El Metabolismo Basal es diferente en todas las personas, en unos es más alto y en otros es mas bajo. Cambiar este metabolismo es difícil, pero es factible modificarlo.

Entre los factores que influyen en el metabolismo basal se encuentra la masa muscular, la superficie corporal, la edad (disminuye con la edad a partir de los 20-30 años), el sexo, que en la mujer es mas lento debido principalmente a la diferencia en la masa muscular, la fiebre lo aumenta, el hipotiroidismo lo disminuye, y otros muchos factores en los que ahora no me voy a extender, porque ya hemos dado con el que nos interesa en este artículo, **la masa muscular**.



Uno de los factores que más influye en el descenso del metabolismo basal, es la pérdida de masa muscular, bien por el propio envejecimiento, o por la falta de actividad física que aumenta nuestra grasa y disminuye nuestra masa muscular. Importante recordar que el metabolismo basal supone el 60-70% del gasto calórico total a lo largo del día. Según algunas investigaciones

realizadas, el incremento de 1'5 Kg. de tejido muscular aumenta el metabolismo basal en un 7%. El músculo es metabolitamente muy activo, al contrario que la grasa que no requiere casi de calorías para su mantenimiento.

Los programas de reducción de peso basados en dietas excesivamente bajas en calorías, y por consiguiente, desequilibradas en nutrientes, y entrenamiento exclusivamente aeróbicos, lógicamente provocan pérdida de peso, pero la pérdida de peso muscular suele suponer el 50%. Esta pérdida de masa muscular va a suponer un descenso de nuestro metabolismo basal. Nuestro cuerpo consume menos calorías en reposo, por lo tanto, tendemos que ingerir menos calorías o realizar más actividad física si queremos mantener o perder más peso.