

## ¿Se puede o no, reducir la grasa localizada con ejercicios para esa zona corporal?

Muchas personas ya habrán experimentado o probado, que haciendo ejercicios localizados para el abdomen o glúteos, no se reduce la grasa que está justo encima. Numerosos estudios al respecto también han llegado a la misma conclusión. Aun así, todavía muchas personas realizan interminables series de glúteos o de abdominales para reducir la grasa depositada en estas zonas.

Por desgracia, realizar ejercicios abdominales y de glúteos no hacen eliminar la grasa localizada. Con esto no quiero decir que no tengas que hacer ejercicios de fortalecimiento de estas zonas. Hacer ejercicios para el abdomen mejora tu fuerza abdominal, ayudara a mejorar tu postura, previene lesiones de espalda, mejora el rendimiento en los deportes tanto de ocio como de competición, mejora el tono muscular, protege los órganos internos del abdomen, y mejoraran su estética una vez que hayas reducido la grasa depositada en esa zona. Y ahora todos os preguntareis ¿y cómo elimino esa grasa localizada? Esta es la pregunta del millón.



Sigue leyendo, y al final de este artículo te daré algunas recomendaciones. Yo recomiendo y mando ejercicios de trabajo localizado para los glúteos, pero mi objetivo no es reducir su grasa. El glúteo es un musculo que tiende a la flacidez cuando no se ejercita y pierde tono con facilidad. Estos ejercicios favorecerán el tono muscular mejorando su aspecto, e incluso se pueden realizar ejercicios para mejorar su hipertrofia, es decir, aumentar su volumen o tamaño, en caso que el entrenado tenga la necesidad de aumentar el volumen muscular de sus glúteos.

A pesar de la evidencia y de la mayor preparación de los profesionales del sector del fitness, que informamos y asesoramos a nuestros clientes con un mayor conocimiento, muchas

personas siguen invirtiendo mucho dinero en aparatos de abdominales y glúteos que prometen una reducción milagrosa en esas zonas. Todos vemos como cada año salen en los medios de comunicación este tipo de aparatos que en la mayoría de los casos acaban debajo de una cama o en el cuarto trastero, y ahora también, en páginas Webs de compra venta e segunda mano.

Lo primero que hay que saber es que la grasa que se acumula en nuestro cuerpo depende de factores como la herencia, el sexo, la raza, los cambios hormonales a través de la edad, medicación, embarazo, etc. Podemos observar perfectamente como las mujeres y los hombres tenemos diferentes formas de almacenar la grasa. Las mujeres acumulan en general más en las piernas y glúteos (tipo pera) y los hombres más en el tronco (tipo manzana). Sin embargo, a partir de la menopausia y con los cambios hormonales que sufre la mujer, empiezan acumular más grasa en el tronco sobre todo en el abdomen. Podemos ver mujeres con un nivel de grasa en el abdomen y tronco casi perfecto y sin embargo tener una acumulación excesiva de grasa

en las caderas y los muslos. De la misma manera podemos ver como muchos hombres acumulan de forma desproporcionada mucha grasa en el abdomen y tienen brazos y piernas sin apenas grasa. Y esto no tiene nada que ver con que ejercites más o menos una zona del cuerpo.

Una vez explicado esto, y como decía, viene la pregunta del millón ¿Cómo reduco la grasa localizada? Creo que ha quedado claro que por medio del ejercicio no podemos reducir la grasa de una zona concreta, podemos reducir el porcentaje de grasa general, y aquí podemos también observar como hay zonas que resisten más a reducirse y otras en cambio pierden muy rápido.

Aunque cada persona es un caso diferente y no se puede aplicar el mismo método para todas las personas, sí que puedo darte algunas recomendaciones para reducir tu porcentaje de grasa.

**Balance energético negativo:** Para adelgazar es necesario que el gasto calórico sea superior a la ingesta. Esto lo podemos conseguir por varios medios. Primero podemos seguir un plan de alimentación en el que reducamos el aporte de energía total del día. A veces con pequeños cambios en los hábitos de alimentación se consiguen muy buenos resultados. En segundo lugar debemos incluir ejercicio físico o actividad física en nuestra rutina diaria, y no solo ejercicios aeróbicos, que sí que es cierto que queman muchas calorías, si no también hay que incluir trabajo con resistencias para mejorar nuestra composición corporal y aumentar de esta manera nuestro metabolismo basal, algo ya comentado en artículos anteriores. Estas dos estrategias unidas, a medio largo plazo dan muy buenos resultados. Si solo te centras en la alimentación y no haces ejercicio, la dieta tendrá que ser muy baja en calorías y te será más difícil mantenerla, además desaprovechas todos los beneficios que tiene el ejercicio en un plan de pérdida de peso. Si por lo contrario, te centras solo en el ejercicio, tendrás que mantenerte muy activo para quemar todo lo que ingieres y en el momento que pares de hacer ejercicio recuperarás el peso perdido. Mi consejo es que sigas un plan de alimentación combinado con ejercicio, es lo que mejores resultados da.

Muy importante que estos nuevos hábitos alimentarios y de actividad física puedan mantenerse de por vida con el propósito de mantener tu porcentaje de grasa o peso alcanzado.