

## Estrategias para quemar más grasa

En este artículo voy a dar algunas recomendaciones o consejos de como conseguir quemar más grasa con tus entrenamientos

### ¿Alta o baja intensidad?

No hace mucho, se recomendaba el ejercicio aeróbico de baja intensidad y larga duración como el más recomendable para perder peso y reducir grasa. Nuevos estudios han comprobado que el ejercicio aeróbico de alta intensidad y menor duración son también muy efectivos para este objetivo. A pesar que el trabajo de alta intensidad utiliza proporcionalmente más hidratos de carbono que grasas, este tipo de trabajo consume una gran cantidad de calorías por unidad de tiempo y provoca un aumento del metabolismo post esfuerzo que hace que aumente el consumo total de calorías y de grasas. A mi me parecen buenos los dos métodos, en función de a quien se lo apliques. En personas que se inicien en un programa de entrenamiento con una pobre condición física o que tengan problemas de sobrepeso, obesidad, embarazo, etc., es mejor apostar por un trabajo aeróbico de baja intensidad y más duración para que se vayan acondicionando. Sin embargo, a medida que mejora nuestro nivel de condición física se pueden utilizar entrenamientos de mayor intensidad y menor duración como son los entrenamientos a intervalos, HIIT, Tabata, Metabolic, etc. Estos hacen aumentar el consumo calórico y favorecen la quema de grasa. Hay que tener en cuenta que estos entrenamientos de alta intensidad necesitan tiempos de recuperación más largos y no es recomendable abusar de ellos. Lo ideal, si estas en forma, es alternarlos con los de baja intensidad para evitar el sobreentrenamiento y el riesgo de lesión.



## **Mover grandes masas musculares**

Ya sea en ejercicio aeróbico como en trabajo de fuerza, cuantos más grupos musculares movilizemos, mayor gasto calórico produciremos. Ejercicios multiarticulares como la sentadilla, las dominadas, remos, fondos en el suelo..., utilizan muchos grupos musculares a la vez y se mueven cargas más elevadas, eso produce un mayor gasto calórico y que nuestra frecuencia cardíaca este más elevada. Las máquinas cardiovasculares como el remo, vario, elíptica donde se mueven brazos y piernas a la vez, aumentan el consumo calórico además de no provocar impacto en las articulaciones.

## **Entrenamiento de fuerza antes que el cardiovascular**

El combustible que utilizan los músculos durante el trabajo de fuerza, procede en su gran mayoría del glucógeno muscular. Después del entrenamiento de fuerza, nuestras reservas de glucógeno están más bajas y durante el entrenamiento cardiovascular nos será más fácil acceder a los depósitos de grasa. Por lo tanto, realiza tu trabajo de fuerza en primer lugar y posteriormente el ejercicio cardiovascular. Esto no quiere decir que no puedas incluir un ejercicio aeróbico al principio de tu entrenamiento de unos 5/10' de forma de calentamiento.

## **Variar los ejercicios**

Sería conveniente que variemos los medios de entrenamiento y que no realicemos continuamente el mismo ejercicio cardiovascular o actividad dirigida. Esto nos ayuda a repartir el esfuerzo entre diferentes grupos musculares y evitar la fatiga por sobrecarga. Por otro lado, la alternancia de gestos prevendrá lesiones y sobrecargas así como facilita que el entrenamiento sea menos monótono y resulte más motivante y llevadero.

## **Ejercicio cardiovascular en ayuno**

Entrenar en ayunas con niveles bajos de glucógeno favorece la oxidación de las grasas, siempre y cuando el ejercicio cardiovascular sea de intensidad ligero/moderado y exista un aporte suficiente de oxígeno. Esta estrategia no se recomienda en personas sedentarias o que todavía no están en forma y que no han desarrollado adaptaciones en la obtención de energía por medio de las grasas.

## **No tomar alimentos nada más terminar e ejercicio**

Si tu objetivo es adelgazar te aconsejo que esperes una hora antes de ingerir alimentos ya que el organismo sigue degradando la grasa después del esfuerzo. Si introduces bebidas azucaradas o hidratos de carbono nada más terminar el ejercicio interrumpirás el metabolismo de las grasas (lipólisis).

## **Reduce el aporte de hidratos de carbono**

Relacionado con el apartado anterior, si restringes el aporte de hidratos de carbono en tu alimentación, tus reservas de glucógeno serán menores y de esta manera favoreces que se ponga antes en funcionamiento el metabolismo de las grasas. Una alimentación muy rica en arroz, pasta, cereales, legumbres, no te va a ayudar a utilizar tus reservas de grasa. No estoy a favor de las dietas excesivamente bajas en hidratos de carbono pero yo he obtenido muy buenos resultados controlando las cantidades de esta nutriente.

Si tu objetivo es aumentar de peso o rendir al máximo en tus entrenamientos o competiciones, no olvides que los hidratos de carbono son muy importantes para mantener tus reservas de glucógeno a tope y tener suficiente energía.