

Adelgazar ¿que es más importante: el ejercicio o la alimentación?

Tras muchos años de experiencia y de formación puedo afirmar que la alimentación o la dieta (como lo quieras llamar) es determinante para conseguir adelgazar o reducir nuestra grasa corporal. No te voy a dar un porcentaje, como que la dieta es el 70% de los resultados, porque es difícil de determinar, pero si te puedo asegurar que basar la pérdida de peso solo en el ejercicio es un error. Hablamos mucho de



que ejercicio es mejor para quemar grasa, si el de alta intensidad e intermitente tipo Hit o el de intensidades bajas o moderadas y larga duración, pero de poco nos va a servir si no cuidamos nuestra alimentación y la ajustamos a nuestras necesidades. He visto a muchas personas invirtiendo dos y tres horas de ejercicio diario con el propósito de perder peso y no obtener los resultados deseados. Basan todo su esfuerzo en el ejercicio sin darle demasiada importancia a la alimentación. Quemar 600 calorías puede costarte una hora de ejercicio y comértelas sólo 10/15' (incluso menos). Esta claro que lo mejor es utilizar las dos estrategias. El ejercicio combinado

con la alimentación da excelente resultados. No es necesario invertir tres horas de ejercicio diario para adelgazar, sería insostenible en el tiempo y agotador. Es mucho más sensato ajustar las calorías que ingerimos diariamente y realizar ejercicio regular de una hora de duración.

Como decía la experiencia me ha demostrado que la alimentación es la llave que abre el camino para obtener los resultados deseados, ya sea para perder o ganar peso. He visto como muchos clientes después de llevar años realizando interminables sesiones de ejercicio, no obtenían apenas resultados o muy mediocres. En cuanto empezaban un programa de alimentación bien diseñado, adaptado a sus necesidades y combinado con el ejercicio, los resultados no tardaban en llegar.

Aunque pienso que la alimentación es lo primero que debemos modificar para empezar a adelgazar, el ejercicio es fundamental en un programa de pérdida de peso. Esta demostrado que llevar una vida físicamente activa aporta innumerables beneficios para la salud y actúa de forma sinérgica con la alimentación. Ya hemos hablado en otros artículos de como influye el ejercicio en el mantenimiento y aumento de la masa muscular, densidad ósea, metabolismo basal, control de la insulina, colesterol, estado de ánimo, control de estrés y la ansiedad, etc.

Cuando hablé de dieta o alimentación, no me refiero a una restricción calórica brusca donde nos muramos de hambre la cual acabáremos abandonando por no poder aguantarla durante mucho tiempo. Me refiero a aprender a comer, a repartir las comidas a lo largo del día, a portar los nutrientes necesarios en sus proporciones adecuados, a comer variado, a controlar las hormonas, en fin, una alimentación que podamos llevar de por vida, nos enseñe a alimentarnos y nos ayude controlar nuestro peso. En una alimentación enfocada a la pérdida de peso no se tiene porque pasar hambre. Se eligen alimentos con poder saciante con alto volumen pero poca densidad calórica, alimentos con alto contenido en fibra, en

agua y proteínas, pero que aportan menos calorías por 100 gramos (baja densidad calórica) No sólo lo basaremos en un control de la calorías, tenderemos en cuenta también el control de las hormonas, como por ejemplo la insulina, eligiendo alimentos que no aumenten de forma brusca la glucemia en sangre y disparen la insulina.

Tanto si tu objetivo es adelgazar, aumentar de peso, mejorar tu rendimiento, mejorar tu salud, debes de tener en cuenta que una buena alimentación es clave para sacarle el máximo partido a tus entrenamientos. Ya puedes llevar el mejor programa de entrenamiento para un objetivo concreto que si no lo acompañas de una buena alimentación no obtendrás los resultados esperados.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717