

El peso ideal ¿Existe realmente?

El término de peso ideal se lo inventó una compañía de seguros norteamericana el pasado siglo sobre los años 60. El objetivo era de terminar que individuos presentaban algún riesgo de salud relacionado con su peso corporal, y así aumentar el coste de la póliza de seguros. Si el peso estaba por encima del considerado peso ideal, la póliza salía mucho más cara. Este peso sólo tenía en cuenta la altura y el sexo del individuo. No tenía en cuenta la complexión física, la masa muscular y la edad. Durante muchos años esta ha sido nuestra referencia para saber si estábamos o no en nuestro peso ideal. Gracias a dios, hoy sabemos que el peso ideal no existe, aunque muchos todavía no se han enterado. Hay que olvidarse del peso ideal y conseguir un rango de peso saludable.

Establecer este rango de peso de una persona no es fácil, pues tenemos que tener presentes los distintos factores que se encuentran implicados (masa muscular, agua, estructura ósea...). En realidad este rango debería ser aquel que proporcione a la persona unas condiciones óptimas de salud y evite posibles enfermedades.



Existen diferentes métodos para determinar los márgenes de peso de una persona. El más utilizado es el Índice de Masa Muscular (IMC) establecido por la OMS (Organización Mundial de la Salud), en el que hay que dividir el peso en kilos por la altura en metros multiplicada al cuadrado (kg/m^2). Pero estas medidas son sólo de carácter orientativas, pues, por ejemplo, en el caso de los atletas que poseen mucha masa muscular, podría darles resultados de un IMC con valores equivalentes a un sobrepeso u obesidad cuando esto no sería real, ya que normalmente presentan poca grasa y mucha masa muscular, que pesa más. En este caso podríamos hablar si a caso de un sobrepeso, pero nunca de obesidad, ya que esto referencia a un exceso de grasa.

Tener sólo en cuenta esta fórmula para determinar si estamos en los márgenes de peso idóneo para nuestra altura, sería incompleto y engañoso. Deberíamos complementar esta información con otro tipo de medidas y parámetros. Existen en la actualidad medidores de porcentajes de grasa bastante fiables, que aunque no son exactos al 100%, nos dan una referencia aproximada de nuestra composición corporal y junto al IMC nos van a dar una información más real de nuestro peso.

Hay que tener en cuenta también como se reparte la grasa en el cuerpo. Podemos tener el peso en los rangos adecuados pero tener un exceso de grasa abdominal. El Índice cintura/cadera es una medida que nos sirve para valorar el riesgo a determinadas enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Este índice es la relación que resulta de dividir el perímetro de la cintura de una persona por el perímetro de su cadera. Si este índice es superior a 1.0 en varones y a 0.9 en mujeres se asocia a un aumento en la probabilidad de contraer diversas enfermedades (diabetes melitus, enfermedades coronarias, tensión arterial, entre otras).

Otras herramientas muy útiles para evaluar y controlar la pérdida de peso y la composición corporal, son tomar unas sencillas medidas de los perímetros corporales con una cinta métrica para ver de donde estamos perdiendo volumen y de dónde aumentando. Este tipo de medidas nos van a ayudar a obtener una información más fiable de los cambios en nuestro cuerpo y no sólo fijarse en el peso de la báscula. Aunque difícil de medir, el espejo es una de las formas más sencillas para valorar realmente como ha cambiado nuestro cuerpo.

El peso de cada persona depende de muchos factores. Dos personas de la misma altura y edad pueden tener pesos muy diferentes y estar en un peso adecuado. Factores como la estructura

ósea y complexión, el tipos de deporte que práctica habitualmente, se fuerza o más de resistencia, , la diferencia de masa muscular, o incluso la recomendación médica de estar en un peso determinado por problemas de salud (metabólicos, problemas músculo esqueléticos, etc).

El peso adecuado para una persona es aquel en el que la persona se encuentra bien, tanto a nivel físico y mental como emocional y que se puede mantener en el tiempo mediante una dieta equilibrada y variada, y como no, practicando ejercicio físico de forma regular y controlada. Para mantener ese peso no necesitamos llevar regímenes dietéticos inadecuados o restricciones calóricas drásticas, así como realizar ejercicio de forma compulsiva.

Mi consejo como siempre en estos casos, es dejarse asesorar por un buen profesional de la salud.

Emmanuel Almela Bendicho

Entrenador Personal (EXO)

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

E: manuelalmela@me.com

M: 659 591717