

Causas que te impiden perder grasa

Hoy toca hablar de algunos motivos que impiden perder grasa. Ojo que no me estoy refiriendo a adelgazar o perder peso, me



refiero a **reducir el porcentaje de grasa** y mejorar la composición corporal, que es la relación entre el tejido graso y magro

Independientemente de que tu objetivo sea perder peso, tu objetivo principal debe centrarse en la pérdida de peso procedente del tejido adiposo (grasa) y **preservar lo máximo posible la masa muscular** y si la has aumentado mejor todavía.

Perder peso a expensas de la masa muscular nos va a dejar un **físico débil y poco estético**, además eso provocará que nuestro metabolismo se haga mas lento lo que aumentará el riesgo de recuperar el peso y la grasa perdida.

A estas alturas todos deberíamos saber que el músculo es un gran quemador de energía incluso en reposo. Veamos entonces cuales son estas causas que nos impiden perder grasa.

- **Abuso de comida procesada**

Los alimentos procesados son aquellos que han sufrido algún tipo de variación antes de que podamos consumirlos. Suelen contener cantidades elevadas de grasa (trans), azúcares, sodio, acompañados de saborizantes y otros aditivos, por lo que conviene reducir su consumo y dar prioridad a los alimentos en su estado

natural. **Hay que centrarse en comer comida real y no productos.** Los alimentos procesados son muy densos en calorías y bajos en nutrientes, crean adicción e incitan a comer más.

Muchos alimentos procesados han sido diseñados para ser tan increíblemente gratificantes para el cerebro, que poco podemos hacer para no caer en la tentación.

Cuando digo comida real me refiero a la que comieron nuestros antepasados antes de la revolución industrial y si me apuras la agrícola: carnes, pescados, verduras, frutas y semillas. Este tema da para otro artículo donde hablemos de la leche y los cereales, y las problemas de intolerancia a la lactosa y el gluten de parte de la población.



- **Exceso de azúcar**

No me refiero solo a el azúcar que te echas en el café, la leche o infusión, también a la que tomas en los yogures azucarados con sabores o trocitos de frutas, a los refrescos, dulces, galletas, etc.

El azúcar dispara tus niveles de **insulina** en sangre, **una hormona que otras funciones importantes favorece la acumulación de grasa cuando está constantemente elevada.** De nuevo los

alimentos procesados suelen contener gran cantidad de azúcares refinados y favorecen la acumulación de grasa e impiden el utilizar nuestras reservas de grasa de nuestro tejido adiposo.



Esto no quiere decir que esta hormona sea mala, de hecho es necesaria para muchas otras funciones esenciales para la vida, pero nuestra alimentación actual produce alteraciones en esta hormona que impacta de manera negativa en nuestra salud y estética.

- **Demasiados hidratos de carbono**

Muchos hidratos de carbono, especialmente los refinados y las harinas, generan el mismo impacto que el azúcar. Estos elevan nuestros niveles de insulina en sangre, inhiben el metabolismo de las grasas y favorecen su acumulación en el tejido de adiposo.

El exceso de pan (elaborados con harina) pastas, arroces y cereales refinados aumentan nuestros picos de insulina al tener un índice

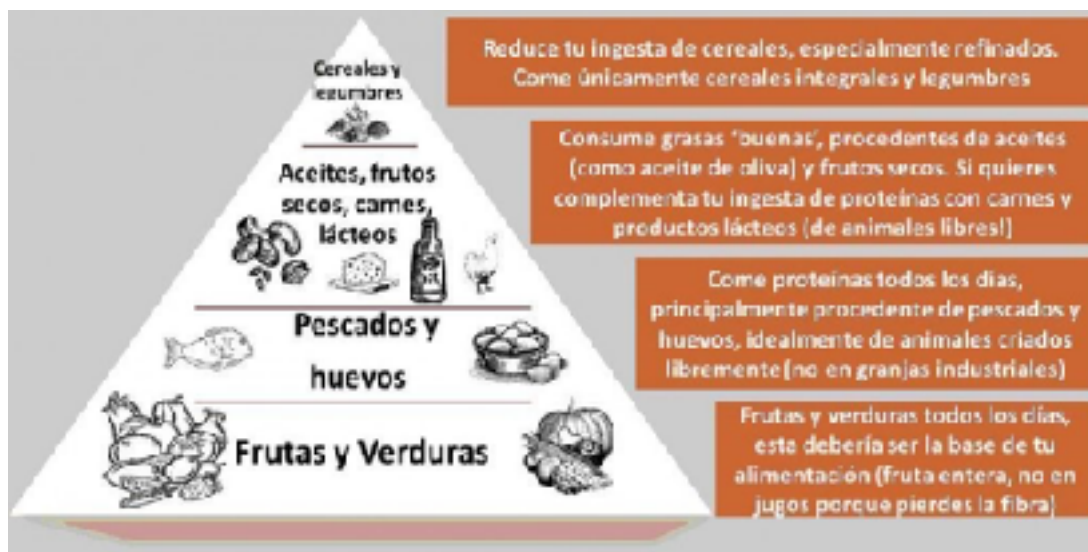
glucémico mas alto. Esto no quiere decir que los hidratos de carbono sean malos, **pero hay que priorizar aquellos que tenga un mayor contenido de fibra, agua y un menor carga e índice glucémico.**

En programas de perdida de peso se deben priorizar los vegetales y con moderación algunas frutas y tubérculos. Lógicamente personas con alto consumo de energía y que no quieran perder peso pueden incluir mayor cantidad de hidratos de carbono en su alimentación pero siempre evitando los refinados y altamente procesados. **La pasta, el arroz, el pan, y cereales no son la base de nuestra alimentación (menos aún los refinados)** ni lo han sido en el 99,9 de nuestra existencia. Eso ha sido el engaño del siglo XXI y que ha generado tanta obesidad y problemas de salud.



Aunque la ciencia ya ha demostrado que esta pirámide es errónea (la de arriba) y no tiene que ver nada con nuestra evolución, sigue estando vigente en muchos sitios. Prometo artículo bien documentado científicamente sobre este tema.

Esta pirámide esta mas alineada con nuestra evolución y con la ciencia reciente.



- **Dormir poco**

Está científicamente demostrado que dormir pocas horas, menos de 7 horas, impacta de forma negativa en nuestras hormonas. Hay estudios que asocian la falta de sueño con niveles bajos de leptina, una hormona relacionada con la regulación del apetito.

El cuerpo necesita descansar para recuperarse. **La falta de sueño aumenta los niveles de hormonas que generan ganas de comer, por lo cual, la relación entre no dormir suficiente y la obesidad es evidente.** Una persona que duerme poco, esta casada y con falta



de energía, suele moverse menos, tiende a elegir alimentos menos saludables y a comer con frecuencia debido a su falta de energía.

Yo mismo lo he podido comprobar en mi. Cuando no duermo lo suficiente estoy cansado, eso me lleva a saltarme

entrenamientos, a entrenar menos intenso, a tomar mas cafés y a no elegir los alimentos más adecuados. Esto es lo que se llama **conocimiento empírico**, basado en la experiencia de uno mismo que no tiene porque ser una verdad universal.

- **Excesivo estrés**

El exceso de estrés genera niveles elevados de cortisol en sangre, popularmente conocida como la hormona del estrés. Excesivos niveles de cortisol favorece la acumulación de grasa y dificulta el aumento de masa muscular. La misión del cortisol es ayudarnos a vivir en situaciones de estrés, pero cuando estás estrés supera ciertos niveles se provoca un estado de liberación de cortisol crónica.



- **Poca actividad física**

Si quieres quemar grasa tendrás que realizar actividad física de baja intensidad a diario, moverte, caminar, subir y bajar escaleras, ir en bici, pasear al perro, pasar menos rato sentado, etc.

Modificando algunos hábitos de tu vida lograras quemar muchas mas calorías casi sin esfuerzo, sin pensar en ello y sin temer que

disponer de más tiempo. Se pueden gastar muchas calorías en nuestras actividades diarias si nos movemos, que haciendo una sesión de ejercicio de una hora de duración. Al final todo suma. En mi caso, con solo utilizar la bici para desplazarme durante el verano me hacia reducir bastante mi porcentaje de grasa sin modificar mi alimentación. De paso me ponía moreno y me ahorrraba unas perricas.

- **Entrenar a baja intensidad o centrarse solo en el cardio.**

Aparte de la actividad física deberías hacer ejercicio físico otras tres veces mínimo por semana, y no me estoy refiriendo a ejercicio tipo cardio de baja intensidad y larga de duración. Me refiero a



trabajo de fuerza intenso combinado con entrenamientos a intervalos de alta intensidad y alternados con ejercicios aeróbicos de baja/media intensidad. No es necesario

entrenar siempre a alta intensidad pero los estudios han demostrados que estos entrenamientos tiene mas impacto en la oxidación de las grasas. El ejercicio aeróbico de baja intensidad necesita de mucho tiempo para quemar un número elevado de calorías. Los ejercicios mas intensos o a intervalos general un elevado consumo calórico durante y después del esfuerzo, **el conocido efecto Epoc**, que se refiere al exceso de consumo de oxígeno post-ejercicio.

Lo mejor es alternar el entrenamiento de fuerza con el tipo Hit y el de baja/media intensidad para obtener lo mejor de todos y evitar el sobreentrenamiento. Entrenar siempre a baja intensidad no va a

desarrollar tus músculos, y sesiones excesivamente largas de cardio elevan los niveles de cortisol que pueden sabotear tus esfuerzos por perder grasa.



Come comida real y no productos (sin procesar), muévete todo lo que puedas, haz ejercicio intenso y de fuerza alguna vez a la semana, duerme bien, controla tu stress, come menos alimentos concentrados en azúcar y en hidratos de carbono refinados. Los alimentos procesados tienen también un alto contenido en grasas además de azúcares, por lo tanto aumentan su densidad calórica y favorecen el sobrepeso y la obesidad además de impedirte perder grasa. Esto no quiere decir que todas las grasas sean malas y que la debas reducir al máximo. Las grasas son esenciales para nuestro cuerpo, solo tienes que elegir las fuentes adecuadas de grasa y evitar las grasas trans o hidrogenadas.

Y ya sabes que leer esta muy bien pero sino se aplica

“El conocimiento sin acción no sirve para nada”

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>