

Mantén alto tu flujo de energía

Cuando hablo de **flujo de energía** me refiero a las calorías que ingieres al día y a las que gastas, sumando el metabolismo basal, tus actividades diarias, ejercicio físico y termogénesis (mantenimiento de la temperatura corporal y digestión de los alimentos).



Una persona que gaste solo 1500 calorías al día sumándolo todo, tendrá que ingerir aproximadamente las mismas calorías si quiere mantener el peso. A esto se le denomina balance energético. Esta persona tiene un **flujo de energía bajo**, ya que solo consume 1500 calorías y gasta otras 1500.

Por otro lado, tenemos a otro individuo que come 3000 calorías al día y gasta 3000 calorías. En este segundo caso esta persona tendría un **flujo de energía elevado**. Las dos personas conseguirán mantener su peso corporal constante ya que mantiene un equilibrio energético. Pero no tiene nada que ver consumir y quemar 1500 calorías al día que

3000, o no tiene el mismo impacto provocar un déficit energético de 500 calorías en un caso que en el otro.

Como hemos dicho, el del segundo caso tiene un flujo de energía más alto, ingiere muchas calorías al día (3000), tiene un estilo de vida muy activo y un metabolismo basal muy elevado. El de las 1500 calorías diarias por el contrario tiene una vida sedentaria, realiza poca actividad física e ingiere muchas menos calorías.

A pesar de que las dos personas se encuentren en un equilibrio energético y mantengan su peso, hay grandes diferencias entre los dos. En su masa muscular (composición corporal), en su desempeño deportivo, en su metabolismo basal, en el funcionamiento de sus hormonas, en su aporte de nutrientes, en la facilidad de mantener el peso, y en su salud en general.

Veamos algunas diferencias entre los dos ejemplos:

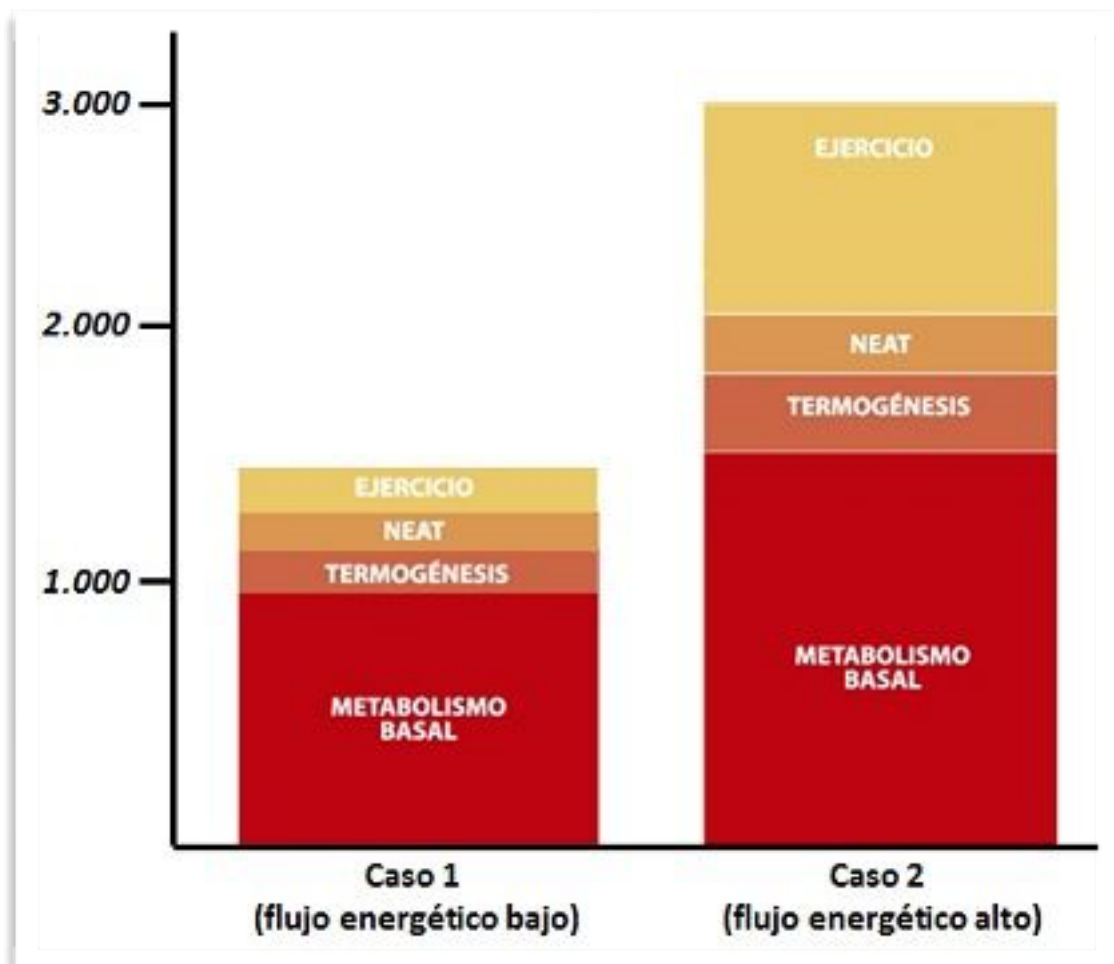
- ***Flujo de energía bajo***

Suelen ser personas sedentarias que comen muy pocas calorías o están siempre a dieta (muy hipocalóricas) para no aumentar de peso. Pierden y tienen poca masa muscular y densidad ósea, metabolismo lento y facilidad para ganar grasa, baja forma física y poca energía, deficiencias nutricionales al ingerir muy pocas calorías, suelen pasar hambre afectando a las hormonas que regulan el metabolismo haciéndolo más lento (leptina)

- ***Flujo de energía elevado***

Personas muy activas o deportistas que ingieren y gastan muchas calorías. Tienen mucha más masa muscular y densidad ósea, buen nivel de forma física y energía, un metabolismo mucho más rápido que facilita de perdida de grasa cuando se reducen las calorías, mayor aporte de nutrientes al ingerir mas calorías (siempre que elijan bien los alimentos), no pasan hambre ni alteran sus hormonas.

Creo que son evidentes las diferencias entre los dos ejemplos. El que tiene un mayor flujo de energética tiene un metabolismo mucho más elevado, más masa muscular, más vigor y energía, mayor facilidad para mantener el peso y adelgazar haciendo pequeños ajustes, y desde luego una alimentación mucho más rica en energía y nutrientes y menos triste que el del otro caso.



Conclusión:

El balance energético es el mismo en los dos casos, pero no se trata solo de esto, sino de que a niveles se produce. Y la conclusión a la que llegamos, es que *“a mayor flujo de energía (más ingesta y mas gasto) más sencillo será mantener el equilibrio y el peso corporal sin necesidad de contar calorías y tendremos un mejor físico”*. Comer muy pocas calorías y moverse poco ralentiza el metabolismo y nos predispone a ganar peso y grasa en cuando comamos un poco más de la cuenta, nos deja débiles y favorece la perdida de masa muscular.

Como aumentar el flujo de energía:

- **Comiendo más**

Si, has oído bien. Comer más eleva la hormona **leptina** que ayuda a reducir el apetito y mejora el funcionamiento de la tiroides, aumenta la **termogénesis**, aumenta los niveles de **hormonas anabólicas**, favorece el mantenimiento y aumento de la masa muscular. Recuerda que *“más músculo implica mayor gasto de energía tanto en reposo como durante el esfuerzo”*.

- **Muévete más y mejor**

Combina el ejercicio de alta intensidad con el de media y baja intensidad, entrena la fuerza y gana masa muscular, muévete a diario aunque solo sean 30', esos días puedes



utilizar los entrenamientos tipo Hit para rentabilizar el tiempo. Un consejo: no abuses ni te centres solo en el cardio de larga duración, favorece la pérdida de masa muscular y aumenta los niveles de cortisol que inhibe la producción de testosterona.

Cuando te digo que comas más no me refiero a comida superflua o comida basura, sino a alimentos de calidad (comida real). Una mayor ingesta de energía acompañada de una mayor actividad física es un buen acelerador del metabolismo. Es más fácil provocar un déficit energético para perder grasa y tener buenos resultados con un flujo de energía elevado que con uno bajo. Comer más y moverse más genera un entorno hormonal más favorable que basarlo todo en recortar calorías y comer poco. Tu salud y tu masa muscular te lo agradecerán

“Las dietas excesivamente hipocalóricas impactan de forma negativa en tu cuerpo y en tus hormonas, reducen tu metabolismo, te mal nutren, te dejan débil sin músculo y energía, te predisponen a recuperar el peso perdido en cuanto comas un poco más, a parte de ser muy tristes”

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>

M: 659 591717