

## El peso, un indicador insuficiente.

Cuando seguimos un plan de alimentación para subir o bajar de peso y mejorar la composición corporal, *le damos demasiada*



*importancia a la báscula* para medir nuestros progresos. Pero el peso es un indicador más y no el único. Cuando aumentamos o reducimos el peso corporal tenemos que conocer de donde hemos aumentado o reducido. Si uno quiere aumentar de peso,

querrá que ese peso sea de músculo y no de grasa, y de la misma manera, si uno quiere perder peso, quiere que la reducción sea principalmente a expensas de las grasa y no de la musculatura.

Una manera de conocer si nuestros progresos son los adecuados, es analizando nuestro porcentaje de peso graso y nuestro peso magro, que es el peso libre de grasa. **Este el indicador principal para medir los progresos.** Hoy día disponemos de básculas con



la posibilidad de medir tu % de grasa y peso magro de una manera indirecta **a través de una prueba de impedancia.** Por medio de una pequeña corriente eléctrica se puede calcular la composición corporal. El músculo contiene mucha más agua que la grasa y es mejor conductor de la electricidad, mientras que la grasa que contiene mucha menos agua, ofrece una mayor resistencia a la electricidad. Estas básculas son fáciles y rápidas de utilizar, aunque al basarse en el líquido que contiene

tu cuerpo pueden darnos medidas muy variables en función de la hidratación, las comidas, el momento del ciclo menstrual, hora del día, etc. Por lo tanto será un indicador que habrá que contrastar con otras medidas.

Otra forma de calcular el % de grasa es por medio de un aparato muy económico llamado **Plicómetro**. Esta herramienta mide los pliegues de la piel en diferentes partes del cuerpo. Por medio de unas formulas podemos averiguar cual es nuestro porcentaje de grasa tomando unos pliegues en diferentes zonas corporales. Independientemente de las formulas y del porcentaje que nos den, es una buena manera de comparar la pérdida de grasa en el tiempo al ir observando como se reducen los pliegues de grasa en las zonas que vamos evaluando periódicamente. Eso si, requiere de una buena técnica de medición para que las medidas sean fiables.



La toma de medidas o los perímetros corporales es otra muy buena manera de controlar los progresos. **Con una cinta métrica** podemos medir diferentes perímetros corporales como pueden ser el muslo, caderas, abdomen, cintura, pecho, brazo, entre otros.



Estas mediciones realizadas periódicamente y de forma precisa nos van a dar una idea de donde aumentamos y reducimos volumen. Puede que en una semana el peso no se haya modificado y sin embargo se haya reducido perímetro de cintura y de otras zonas. Eso nos puede dar una idea de que ha habido una reducción grasa en el abdomen a pesar de que el peso este estable. Se puede pesar lo mismo o más y sin embargo tener más músculo o simplemente estar mas o menos hidratado. El estreñimiento y la fase menstrual en que se encuentren las mujeres, también influyen en el peso y hay que tenerlos en cuenta.

El espejo y algunas fotos en ropa interior son una muy buena herramienta para valorar los progresos. Estas no mienten. Hacerse una foto semanal seria un buen protocolo. Igual no notas mucho la diferencia de una semana a la otra, pero cuando comparas una foto de hace uno o dos meses, el cambio es evidente y esto motiva una barbaridad.



Llevar un control del peso es recomendable, pero es otro indicador más, no es el único ni el principal. Puedes estar bajando de peso, pero esta perdida puede ser principalmente de agua y músculo, como suele suceder en muchas dietas drásticas o

de moda. Lo que queremos es perder grasa y por otro lado preservar el tejido muscular. Además, la grasa es la que nos da ese aspecto de flacidez tapando la musculatura y dando una imagen menos estética. En personas que quieren aumentar de peso procedente de la masa muscular, pasaría lo mismo. De poco nos sirve aumentar de peso, si la gran mayoría es grasa. De ahí la importancia de calcular el aumento de peso magro y % de grasa, así como la toma de medidas corporales. Ganar musculatura es mucho más complicado que aumentar de grasa, e incluso que perderla.

Dependiendo del entrenamiento y alimentación que se lleve, se estará perdiendo/ganando grasa, músculo o agua. Si te fías solo de la báscula estarás teniendo una información incompleta y poco objetiva. Si al control del peso le sumamos la medida del porcentaje de grasa, peso en agua y magro, el uso del Plicómetro para medir los pliegues cutáneos, una foto cada semana y una toma de medidas de diferentes contornos corporales, obtendremos una manera más fiable y exacta para valorar los progresos y de esta manera hacer los ajustes pertinentes.

Se que a pesar de esta información, muchas personas, sobre todo el público femenino, van a seguir valorando solo la pérdida de peso en la báscula, y aunque les digas que ha mejorado el % de grasa, que tienen más masa magra y han reducido volumen, no se van a sentir del todo satisfechas/os. Hablo desde mi experiencia como entrenador, lo veo todas las semanas. Esta una de mis luchas personales, hacer entender a mis clientes que **la báscula es un indicador insuficiente**. Bueno, que por mi no quede.

*“El mundo del hombre contemporáneo se funda sobre los resultados de la ciencia: el dato reemplaza al mito, la teoría a la fantasía, la predicción a la profecía”*

*-Mario Bunge-*

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal.

Email: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

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

M: 659 591717