

Transcribimos el texto editado en la revista CORRICOLARI, del mes de junio, escrito por "GARABITAS". Esperamos que os resulte interesante y de utilidad.

DIETAS DE ADELGAZAMIENTO

Cualquier persona que haya hecho dieta sabe que lo fácil es perder peso, pero lo difícil es no volver a engordar. Menos del 10% de las personas que han estado a dieta consiguen no volver a engordar durante el siguiente año de haber seguido un programa de adelgazamiento.

Las dietas de adelgazamiento que se ocupan únicamente de reducir la ingesta calórica, sin incluir algún tipo de actividad física, hacen al individuo un flaco favor porque un 25% de ese peso perdido puede ser de masa muscular. Aunque la báscula en la que nos pesamos indique que hemos bajado de peso, puede que los porcentajes del cuerpo (es decir el porcentaje de grasa respecto al peso total en relación con el porcentaje de masa muscular) hayan incluso empeorado, porque se ha perdido masa muscular. Dado que el Ritmo Metabólico Basal (RMB) está directamente relacionado con la cantidad de músculo que se tenga en el cuerpo, si se pierde masa muscular el RMB será más lento, por lo que se queman menos calorías. En pocas palabras: si pierdes músculo tienes muchas posibilidades de volver a engordar.

La clave para no volver a engordar a largo plazo consiste en darse cuenta de la importancia de mantener o aumentar la cantidad de fibra muscular del cuerpo. Al desarrollar músculo se aumenta el RMB, lo cual ofrece muchas más posibilidades de mantenerse en ese peso a largo plazo. Dado que el RMB constituye entre el 60 y el 70% del consumo energético diario, incluso un modesto incremento del RMB puede alterar positivamente los porcentajes del cuerpo. Aunque hay otros factores como la edad y la genética que también determinan el RMB, el porcentaje de masa muscular es un factor que no se debe pasar por alto.

Al subir el RMB, se quemarán más calorías durante todas las actividades, incluso al estar sentado, tumbado y durmiendo. Cada 400 gramos de masa muscular que se añade al cuerpo consume 35 calorías al día o, lo que es lo mismo entre 1,2 y 1,6 kg de grasa al año.

¿Por qué el entrenamiento de fuerza? Hace años que se promocionan los deportes aeróbicos como el footing y el ciclismo para quemar calorías y perder peso. No cabe duda de que con una hora de ejercicio aeróbico de intensidad moderada se queman 300 calorías y que, si es lo suficiente intenso, se mantiene un alto nivel de metabolismo durante varias horas después de la actividad. Pero, desgraciadamente, este efecto (quema calorías por ejercicio), es de corta duración dado que, por lo general, con las actividades aeróbicas no se desarrolla fibra muscular.

Además, la combinación de una cantidad excesiva de ejercicio con una dieta baja en calorías, puede producir una pérdida de tejido muscular, con lo que a la larga, el individuo que está a dieta, puede acabar más delgado sí, pero también más flácido. Algunos estudios apuntan que con el entrenamiento de fuerza se pueden quemar más calorías después del ejercicio y a lo largo de más horas que con el ejercicio aeróbico. El aumento de masa muscular es uno de los principales responsables.

En un estudio realizado con hombres y mujeres, se observó que al hacer un programa de entrenamiento de fuerza intenso durante 60 minutos, con series de 10 - 12 repeticiones y con descansos mínimos, durante 15 horas después del ejercicio, su RMB subió aproximadamente un 9%. Aunque algunas mujeres se vuelven más fuertes al hacer un programa de hipertrofia, la mayoría de ellas no experimenta un desarrollo muscular excesivo, dado que tienen unos niveles muy bajos de testosterona. No obstante, es de resaltar que es mejor aumentar un poco la masa muscular que aumentar la cantidad de grasa, aún teniendo el mismo peso corporal.