

Nutrición de apoyo a la reducción de Masa Grasa

La obesidad ha sido considerada por la Organización Mundial de la Salud como la enfermedad del siglo 21 por la cantidad de enfermos y por el crecimiento epidémico que manifiesta.

En estas líneas vamos a hacer un abordaje que se puede transferir a distintos ámbitos, sin embargo debo hacer una aclaración muy importante, el único ámbito donde los principios que se desarrollan a continuación no son aplicables es el las edades infantiles y la adolescencia, en estas etapas el desarrollo de una estrategia para reducir la masa grasa implica toda contemplar un cúmulo de información relacionada con el crecimiento y la maduración.

En lo referido a la reducción de la masa grasa hay un concepto central que se debe tener cuenta, 1 kilogramo de músculo se mantiene con 50 calorías por día, 1 kilogramo de grasa se mantiene con tan solo 3 calorías, a partir de esto se puede comprender porque es tan difícil eliminar la grasa en exceso, básicamente se debe a que es un tejido tremendamente eficiente.

Para lograrla reducción de la masa grasa se debe realizar una estrategia basada en una combinación de dieta, ejercicio y hábitos de vida.

El principal objetivo del programa de acondicionamiento físico debe estar orientado a promover una combustión del tejido adiposo por un lado y a mantener y mejorar la masa muscular por el otro, para lograr se deben realizar trabajos aeróbicos en las zonas de AGL y UA, eventualmente también se incluyen trabajos de DA y PRL ya que si bien NO utilizan la Grasa como combustible mientras se realiza la actividad tienen un efecto altamente positivo porque la movilización intensa de la actividad muscular desencadena toda serie de reacciones que elevan el metabolismo basal (tasa de actividad de reacciones metabólicas) lo que indirectamente hace que se combusione mas grasa durante el reposo. Los parámetros de volumen óptimos que se manejan son de alrededor de 180 a 500 minutos de aeróbico por semana (esto esta influido por todas las instancias de diagnostico ya desarrolladas), en cuanto al trabajo de fuerza se recomienda un trabajo basado en la Fuerza Estructural, Fuerza Resistencia e Hipertrofia con una frecuencia que puede ser hasta diaria siempre que se varíen los volúmenes y los objetivos por sesión de entrenamiento. Esto es valido para una persona que tiene como objetivo prioritario la reducción de masa grasa, sin embargo en el caso de deportistas que entrenan orientado a los requerimientos del deporte que practica puede darse el caso de que no se puedan entrenar las valencias que mas combustionan grasa ya que pueden tener una influencia negativa en el rendimiento del deporte.

En la situación de deportistas que desarrollan un entrenamiento específico para su deporte, la estrategia para reducir la masa grasa se basa en controlar la ingesta de hidratos de carbono, agregar si es posible, algunas cargas de orientación aeróbica (AGL, UA, DA) con una duración de alrededor de 45 minutos 2 a 3 veces por semana que incluso se puede desarrollar en otros hábitos motores que no sean los relacionados con el deporte, esto es para evitar la transferencia negativa en cuanto a estereotipos motrices, velocidad de ejecución, fibras musculares implicadas, evitar sobrecargas del aparato motor pasivo, etc., etc.

Opciones de combinación de medios según la especialidad deportiva:

Deporte	Actividad de combustión de grasa
Tenis	Bicicleta – Natación – Remo cíclico – Step – Aerobics – Treking – Caminata
Fútbol	Bicicleta – Natación – Remo cíclico – Step – Aerobics – Treking – Caminata
Básquet	Bicicleta – Natación – Remo cíclico – Step – Aerobics – Treking – Caminata
Voley	Bicicleta – Natación – Remo cíclico – Step – Aerobics – Treking – Caminata
Gimnasia Aeróbica	Correr – Bicicleta – Natación – Remo cíclico – Treking – Caminata
Gimnasia Artística	Correr – Bicicleta – Natación – Remo cíclico – Treking – Caminata
Natación	Correr – Bicicleta – Remo cíclico – Treking – Caminata

La actividad física resulta un elemento indispensable en un programa contra la obesidad. El ejercicio no solo tiene que ser analizado como un agente de gasto de calorías sino que muchas veces la obesidad se ve favorecida por un estilo de vida sedentario que genera un sinnúmero de atrofas estructurales y funcionales que son muy importantes y deben ser revertidas.

El ejercicio dosificado correctamente es uno de los mejores agentes para recuperar y mantener un óptimo estado de salud para toda la vida mejorando la calidad de la misma.

El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre el metabolismo activándolo, lo que tiene un efecto positivo sobre la intención de incrementar el gasto calórico total. Debemos destacar sin embargo que el mayor beneficio del ejercicio físico es el de mantenimiento a largo plazo del peso ideal.

Otro efecto del ejercicio es la posibilidad de recuperar el equilibrio estructural perdido como consecuencia de la falta de actividad, así se abordan aspectos como la flexibilidad estructural y la fuerza estructural. Además el ejercicio mantiene y mejora la masa muscular lo que permite que la reducción de peso sea a costa de masa grasa y no de masa muscular.

Valencias Prioritarias

AGL

UA
DA
Flexibilidad Estructural
Fuerza Estructural

Se debe desarrollar un programa de actividad física que contemple la práctica diaria cuando el objetivo es reducir tejido graso y 5 veces por semana para mantener el peso ideal.

La duración de una sesión debe ser alrededor de 75 minutos promedio, se deberá destinar alrededor del 70% de este tiempo a las actividades aeróbicas y el resto se reparte entre los trabajos de fuerza y flexibilidad.

Ejemplo de programa de descenso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Flexibilidad 12' Fuerza 30' Aeróbico 30'	Flexibilidad 12' Aeróbico 60'	Flexibilidad 12' Fuerza 30' Aeróbico 30'	Flexibilidad 12' Aeróbico 60'	Flexibilidad 12' Fuerza 30' Aeróbico 30'	Flexibilidad 12' Aeróbico 60'	Flexibilidad 12' Aeróbico 60'

Ejemplo de programa de mantenimiento

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Flexibilidad 15' Fuerza 30' Aeróbico 30'		Flexibilidad 15' Fuerza 30' Aeróbico 30'		Flexibilidad 15' Fuerza 30' Aeróbico 30'	Deporte recreativo 60'	Flexibilidad 15' Aeróbico 60'

Recomendaciones generales

- Actividades aeróbicas cíclicas que involucren grandes masas musculares.
- Bajo impacto osteoarticular.
- Actividades que se puedan desarrollar un tiempo prolongado.
- Programas de fuerza que combinen ejercicios de acción local para corregir desequilibrios estructurales.
- Ejercicios de acción general para mantener y mejorar la masa muscular.
- Ejercicios a baja velocidad de movimiento.
- Actividades sencillas desde el punto de vista coordinativo.
- Que involucren manipular elementos que no impliquen riesgos.
- Utilizar maquinas ergonómicas para evitar movimientos parásitos o incordinaciones.

Se recomienda

- Caminar.
- Nadar.
- Bicicleta común o estática.
- Cinta de andar.
- Remo cíclico.

Dieta

Un programa nutricional racional es el pilar fundamental donde se apoya la reducción de la masa grasa. La dependencia a este agente es tanto como el 70%, es decir que si todo los demás agentes están correctamente determinados pero la nutrición no ha sufrido modificaciones radicales no se lograrán los resultados esperados. Además hay que tener muy en cuenta que la obesidad **no** es una enfermedad estética que solo afecta a la apariencia física, sino que comprende una serie de modificaciones metabólicas que pueden traer aparejado muchos inconvenientes de salud a mediano y largo plazo como pueden ser: hiperlipidemias, hipertensión, problemas articulares, dolores de espalda, etc.

Se recomienda un estudio individualizado muy preciso para elaborar un programa nutricional, pero hay características comunes, estas son:

- Disminuir la comida basura.
- Priorizar la calidad de los alimentos.
- Hacer 5 o 6 pequeñas comidas diarias en vez de 2 o 3 copiosas.
- Beber 2 o mas litros de agua pura por día.
- Reducir al mínimo los alimentos grasos.
- Eliminar el consumo de azúcar.
- Eliminar el consumo de alcohol.
- Eliminar los productos de panificación y confitería.
- Evitar embutidos y fiambres.
- Evitar los aderezos y salsas ricas en grasa.
- Comer alimentos naturales.
- Incluir alimentos que contengan fibra.

Se deben evitar los programas nutricionales drásticos hipocalóricos de menos de 1400 calorías diarias, ya que provocan serias alteraciones e incluso pueden promover la pérdida de masa muscular. Se puede reducir el peso con estas dietas pero muchas veces el peso perdido es tejido muscular, por lo que no se beneficia en salud sino todo lo contrario. Resulta conveniente luego de un diagnóstico completo realizado por un profesional de la salud (médico, nutricionista) proponer la distribución de macro y micronutrientes que mejor responda a las necesidades particulares del paciente.

Ecuación para Aumentar – Bajar – mantener el peso corporal

Objetivo	Ecuación de calorías por Kg. de peso corporal	% de H. De Carbono	% de Proteínas	% de Grasas
Aumentar	40 - 50	55	25	20
Bajar	20 - 25	60	25	15
Mantener	30 - 40	60	25	15

La constante calórica que se obtiene de los cálculos pertinentes se debe ciclar, es decir, se debe mantener como promedio semanal pero bajo ningún aspecto se debe mantener una ingesta lineal o estable ya que esto provoca que el metabolismo se ralentice de modo de hacerse eficiente con menos aporte energético por lo que esto traería la necesidad de reducir aun mas la ingesta de alimentos.

Vemos a continuación un ejemplo:

Persona de 78 kg. que desea bajar a su peso ideal de 70 kg.

$70 * 25 = 1750$ calorías por día

Total calórico semanal 12250

A este valor diario de 1750 se lo puede y debe variar en mas o menos un 15% de modo de alternar días de ingestas mas elevadas y otros de menores para evitar la influencia negativa sobre el metabolismo basal.

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Calorías	1750	1500	1750	2000	1750	1750	1500

Estilo de Vida

Hay una serie de cambios en el estilo de vida que deben ser planteados para no solo lograr el objetivo de reducir el tejido graso sino también para mantener un estado de salud óptimo a largo plazo. Así pasar largas horas frente al televisor, comer por ansiedad o angustia, gratificarse únicamente a través de la comida, son solo algunos ejemplos de conductas que deberán ser revisadas.

Recomendaciones

Caminar cotidianamente

Hacer actividad física sistemática al menos 6 veces por semana 45 minutos.

Practicar deportes de manera recreativa.

No limitar la actividad social al trabajo.

Organización de la Alimentación

Comida	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Tentempiés
Predominio	Mas carbohidratos que proteínas	Mas carbohidratos que proteínas	Mas proteína que carbohidratos	Proteína y carbos simples	Equilibrado

Esta organización de los alimentos aporta los nutrientes en el momento adecuado y potencia la normal secreción de hormonas lipolíticas como la STH evitando la ingesta de hidratos de carbono en la cena que interfiere con los pulsos de la STH, principal hormona anabólica y lipolítica de un adulto.

Suplementos específicos para acelerar la combustión de Grasa

Suplemento	Efectos Biológicos	Atener en cuenta
Termogenicos ECA	Incrementan el metabolismo basal, facilitan la combustión de grasa.	Cuidar que hay personas muy sensibles a las que les altera el sueño. No utilizar dosis máximas, no utilizar más de 2 meses. Adecuar el volumen de trabajo aeróbico ya que se puede perder masa magra como consecuencia de la elevación de metabolismo.
Albicar	Promueve una máxima utilización de ácidos grasos libres, economiza y preserva los depósitos de glucógeno.	Puede provocar irritabilidad.
Lecitina	Emulsiona las grasas de sus depósitos, moviliza los adipositos.	
Ácido Lipoico	Regula el metabolismo de los lípidos.	
MCT	Mantiene los niveles de energía en periodos de baja ingesta calórica.	
Musashi Rojo	Estimula la lipólisis en general.	También actúa como desintoxicante hepático.
Vitamina E	Previene de los inconvenientes de una alta concentración de radicales libres.	400 a 800 mg. Por día preferentemente antes de las 16:00 hs.
Xenical Roche	Impide a través de la inhibición enzimática la absorción de grasas hasta un 30 %.	Se deberá adecuar la dosis en forma individual entre 400 y 500 mg. por día.
Sibutramina		1 comprimido al día.