

Si hago ejercicios, ¿Pierdo Peso?

Recientemente ha habido un montón de trabajos sobre el tema. Queme más calorías que las que consume, durante días y semanas, y perderá kilos; alrededor de medio kilo por cada 3.500 calorías de déficit. Es evidente, entonces, que el ejercicio es una clave del éxito en el control del peso corporal. Pero a veces se exagera su valor he aquí algunas variables:

Consumo calórico neto.

Supongamos que Ud. pesa 82 kilos y camina durante 45 minutos a una moderada velocidad de 5 Km. por hora. Por término medio, Ud. consumirá unas 220 calorías. Pero eso no tiene en cuenta las calorías que Ud. quemaría en otras actividades, supongamos que 105 calorías si Ud. estuviera sentado y escribiendo. Esto significa que su caminata consumió solamente 115 calorías adicionales. No mucho, realmente. Si Ud. camina a más velocidad 6,5 km. por hora, quemará alrededor de 290 calorías en 45 minutos, 185 más que sentado ante un escritorio.

Intensidad.

Los ejercicios de alta intensidad queman más calorías por minuto, por supuesto, que los de baja intensidad. Durante los ejercicios prolongados de baja intensidad, proviene de la grasa una mayor proporción de calorías (50%) que durante los ejercicios intensos (40%), pero como Ud. consume muchas más calorías durante el ejercicio intenso, termina quemando más grasa. Los ejercicios de baja intensidad pueden quemar las calorías y 1a grasa que Ud. desea perder; sólo tiene que hacerlos por más tiempo.

Impulso al metabolismo.

Obviamente, el ejercicio quema calorías; pero, no tan obviamente, al terminar de hacerlo continúa estimulando el aumento de su tasa metabólica durante varias horas. Su tasa metabólica es la proporción en que su cuerpo utiliza su energía; vale decir, el número de calorías que quema en un determinado lapso, sea en reposo o en actividad. Sin embargo, a menos que Ud. haga ejercicios largos e intensos, el impulso temporal al metabolismo no es mucho. De acuerdo con un estudio reciente, el efecto residual del ejercicio liviano puede ser tan sólo de 5 ó 10 calorías; el del ejercicio moderado, entre 10 y 35 calorías; el del ejercicio vigoroso, 180 calorías extra. Normalmente, cuando Ud. hace ejercicios, su tasa metabólica de base, o metabolismo basal, baja.

Pero si con el ejercicio Ud. aumenta la musculatura mientras pierde grasa, Ud. anula esta baja e, incluso, puede que estimule el aumento de su metabolismo basal, aunque sea ligeramente.

Ingesta de alimentos.

Mucha gente teme que el ejercicio aumente su apetito... y que las calorías que queman con el ejercicio serán más que compensadas por el alimento extra que comen. Existe alguna evidencia de que la mayoría de las personas que hacen ejercicios moderados, tienden a comer más o menos lo mismo o ligeramente más de lo que comerían si no hicieran los ejercicios. Aunque los atletas que se ejercitan vigorosamente comen mucho más que si no lo hicieran, las calorías extra rara vez superan el aumento de su gasto de energía. Pero los estudios sobre el apetito y el ejercicio no han sido consistentes en sus resultados.

Intervienen muchas variables (frecuencia, duración e intensidad del ejercicio; cantidad de grasa almacenada en el cuerpo; metabolismo basal; cantidad y tipo de alimentos disponibles; y, además, factores psicológicos. Más aún, los estudios con los que no pueden registrar el proceso de adaptación del cuerpo a un plan de ejercicios de larga duración.

Masas musculares vs. grasa corporal.

Aunque Ud. coma más para compensar las calorías que quema y en esta forma su peso siga siendo el mismo, es posible que el ejercicio hecho regularmente le dé un físico más esbelto o, por lo menos, más en forma, al crear músculo y eliminar grasa.

Cuánta del sobrepeso.

La mayoría de los estudios han observado que el ejercicio que no va acompañado de una dieta tiene un efecto significativo, pero limitado, sobre el peso corporal. Si Ud. está buscando rebajar 4 o 5 kilos, el ejercicio por sí solo puede hacer el truco durante un tiempo. Pero si su exceso de peso es considerable, esos 4 o 5 kilos pueden no significar mucho. Además, la gente con mucho sobrepeso puede necesitar meses para estar físicamente en condiciones de hacer ejercicios a un nivel que permita quemar grasas en una cantidad significativa.

Adiós kilos

Si está tratando de perder peso, hacer más ejercicios le ayudará. Pero la mayoría de los estudios que evalúan el papel de la dieta (es decir, reducción de la ingesta de calorías) y del ejercicio en la pérdida de peso, han comprobado que el mayor beneficio proviene de la dieta. Para rebajar 4,5 Grs, Ud. tendría que trotar 6,5 kilómetros diarios durante una semana. Para la mayoría de la gente con sobrepeso, el ejercicio sería más duro, por lo menos al principio. Pero combinar las dos cosas podría ser lo más fácil: trotar seis kilómetros y medio, día por medio y reducir diariamente las calorías a 250 menos, Ud. perdería esos mismos 4 ó 5 kilos, por semana. Agregarle ejercicio a una dieta baja en calorías, no sólo quemará más calorías, sino que también previene la pérdida de musculatura y la caída del metabolismo basal que habitualmente acompaña a las dietas.

Para la gente sensata:

Por supuesto, el ejercicio aporta además otros beneficios, tales como huesos más fuertes, mejor control del azúcar de la sangre, niveles más altos del colesterol "bueno" y una mayor sensación de bienestar. Es una excelente manera de mantener la pérdida de peso y prevenir futuros aumentos.