

Especialistas en deporte explican cómo disminuir la cantidad de grasa corporal: No todos los ejercicios son igual de efectivos para bajar de peso

Preferir las rutinas aeróbicas, hacer variaciones de la frecuencia cardíaca y no comer carbohidratos una hora antes de hacer deporte son algunos consejos.

A. TORRES

Subirse a la trotadora y correr hasta quedar exhausto puede no ser la mejor fórmula para bajar esos kilos que el espejo se empeña en delatar.

Elegir bien el tipo de entrenamiento que se va a seguir es clave: "Para quemar grasa, el ejercicio debería ser más bien de tipo aeróbico, como pedalear, con intervalos de 15 minutos a un 75% de la frecuencia cardíaca máxima. Luego descansar 5 minutos y repetir tres veces esa secuencia", dice Roberto Urzúa, director de la escuela de Kinesiología de la Universidad Diego Portales.

Pedalear es una buena alternativa para las personas obesas y principiantes, porque evita el daño en las articulaciones y permite controlar de manera efectiva el ritmo cardíaco.

Otro tipo de ejercicio útil es el de intervalos. "Lo ideal es hacer 20 minutos, aunque se puede empezar con 10. La idea es hacer 30 segundos al 70 o 80% de la frecuencia cardíaca máxima, luego un minuto con una frecuencia baja de 40 o 50%, y repetir esto hasta llegar a los 20 minutos", dice Urzúa.

"Para el sistema metabólico, la quema de ácidos grasos se hace de manera más óptima en estas intensidades de frecuencia cardíaca", agrega. Así, entrenar 20 minutos con esta modalidad sería el equivalente a estar una hora en la bicicleta pedaleando a un ritmo regular.

El problema es que el cuerpo se adapta a los distintos ejercicios, por eso hay que mantenerlo siempre alerta.

Al comenzar

Si se lleva mucho tiempo sin hacer deporte, lo principal es —además de realizarse un chequeo médico previo—, comenzar con ejercicios de intensidad baja o moderada para generar el hábito y evitar lesiones, dice el fisiólogo Carlos Burgos.

"Lo mejor es, después de un tiempo, combinar distintos tipos de actividad física. Es decir, no solo hacer un ejercicio, sino que correr, hacer ejercicios de fortalecimiento, subir cerros, etcétera. Esto genera un gasto diferente de energía", dice Jaime Leppe, coordinador de investigación de Kinesiología de la Universidad del Desarrollo.

Eso sí, también hay que recordar que, por mucho que se ejercite, sobre la balanza el peso puede no variar.

"La mayoría de las veces se logra un cambio en la composición corporal; es decir, se baja la cantidad de grasa, pero se aumenta el músculo. Por eso el peso puede mantenerse. La buena noticia es que el músculo utiliza menos espacio que la grasa y, por lo tanto, un pantalón puede quedar más suelto que antes", explica Urzúa.

Latidos del corazón

Si no se cuenta con un medidor de frecuencia cardíaca, una técnica es restarle a 220 la edad de cada persona. Así, por ejemplo, para una persona de 35 años, la frecuencia cardíaca máxima sería de 185.

Para saber cuándo la frecuencia cardíaca es moderada, Jaime Leppe también recomienda otra fórmula casera: "Si al andar en bicicleta, bailar o trotar es difícil cantar en voz alta, se trata de un ejercicio de intensidad moderada", advierte.

Más específico es hacerse un test de oxidación de grasa, como recomienda Carlos Burgos, fisiólogo del ejercicio y director de gimnasios MEDS: "Se trata de una calorimetría en ejercicio. Eso orienta sobre la intensidad del ejercicio necesaria para cada persona".

Además del tipo de ejercicio elegido, la quema de grasa también es mayor si el deporte se combina con una dieta baja en calorías. "Cuando se baja de peso sin hacer ejercicio, las probabilidades del efecto rebote se elevan", explica Carlos Burgos.

Por último, Roberto Urzúa recuerda que una hora antes y una hora después de ejercitarse no deberían consumirse carbohidratos. "Con eso mejora la quema de ácidos grasos".



Después de un mes de ejercicio regular acompañado de una dieta hipocalórica, deberían verse los primeros cambios en el cuerpo.