



Pérdida de Peso Corporal

Fuente: www.portalfitness.com // Autor: Lic. Mariano Procopio

Una de las consultas más frecuentes en los Gimnasios es sobre dietas y consejos para bajar de peso.

La pregunta más común es sobre que dietas son las más efectivas y si las famosas dietas de luna de la alcachofa o de la lechuga dan resultados.

Lógicamente, que detrás del negocio de las dietas se mueven mucho dinero y hay muchísimos intereses como así también los hay detrás de las famosas píldoras adelgazantes.

La idea de este simple artículo es hacerles llegar a través del portal el funcionamiento del gasto energético y la pérdida de peso corporal.

En fisiología es muy simple, aunque lamentablemente hay muchos otros factores que pueden afectar este proceso, el gasto energético de nuestro organismo se traduce así:

calorías gastadas - calorías consumidas = pérdida de peso

calorías consumidas - calorías gastadas = aumento de peso

Vamos a ejemplificarlo:

Supongamos que Isabel consume en el total de sus comidas diarias 3000 calorías, lleva una vida sedentaria por que trabaja de administrativa en una oficina en el 10 piso y por lo que ni siquiera sube escaleras. Entre todas sus actividades diarias suma un total de 2000 calorías, por lo tanto:

3000 cal. consumidas - 2000 cal. gastadas = aumentaría a razón de 1000 calorías diarias.

Un kilo de grasa pura equivale a 7700 calorías, con lo cual Isabel lamentablemente aumentaría un kilo cada semana.

Por el contrario, si Isabel tuviera que perder peso, lo más apropiado sería, realizar una dieta para tal fin, debería reducir el consumo calórico a 1500 calorías por día y realizar ejercicio para consumir 500 calorías más, el resultado sería el siguiente:

2500 cal. gastadas - 1500 cal. consumidas = reduciría 1000 calorías diarias.

Un kilo de grasa pura equivale a 7700 calorías, con lo cual Isabel perdería un kilo por semana.

Con lo cual podemos sostener que la combinación de dieta y ejercicio es el método más apropiado para lograr una pérdida de peso corporal duradera, y a que las mayoría de las dietas fracasan ya que el peso se recupera cuando estas dejan de realizarse y como es lógico suponer, una dieta no puede ser eterna. **La solución es realizar ejercicio físico en forma continua.**