

GUÍA PARA LA
PÉRDIDA DE
GRASA
EFFECTIVA

POR RUTH COHEN

GUÍA PARA LA

**PÉRDIDA DE
GRASA
EFECTIVA**

POR RUTH COHEN



RUTH COHEN

***Entrenadora Personal, Experta en Ejercicio Físico y Salud,
Especializada en Entrenamiento Mujer, Patologías,
Obesidad y Nutrición Deportiva y para la Salud.
Col. 54.867***

Website: www.ruthcohen.es

Email: info@ruthcohen.es

PRÓLOGO

Esta guía está destinada a todas aquellas personas que, primero, tienen que entender que la pérdida de grasa no es tan sencilla como se piensa y por otro lado, menos aún cuando se hace sin el seguimiento de un profesional.

Con esta guía pretendo darte a conocer cuál es el funcionamiento del cuerpo humano ante la pérdida de grasa, que depende de múltiples factores, que van desde la actividad física y la nutrición hasta aspectos hormonales en los cuales pueden incluirse el estrés o la falta de descanso entre otros.

Además, quiero daros unas nociones que podáis aplicar o bien si os ponéis en manos de un profesional, aseguráros de que éste los conozca.

1.

POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA PÉRDIDA DE GRASA

La pérdida de grasa es uno de los objetivos que más se están dando en la actualidad, y no hablamos solo de personas que visualmente tienen sobrepeso, sino de todo tipo de personas.

De ahí la importancia de la composición corporal, esto nos dará información de los porcentajes corporales, y puede sorprendernos a más de uno, más adelante te lo explico.

De hecho, hay gente que por fuera parece «saludable» ya que a nivel visual no se observa sobrepeso, pero su composición corporal indica lo contrario, por eso es muy importante considerar la composición corporal y comprobar nuestros porcentajes.

¿Por qué es tan importante la pérdida de grasa? Te lo explico.

Debemos centrarnos en base al punto de vista de la salud y no de la estética, ya que desde ahora y para siempre, esto debe quedar en un segundo plano, la SALUD debe ser lo primordial.

¿Cómo se encuentra la sociedad actual?

En la actualidad, **casi el 40% de la población española tiene sobrepeso y cerca de un 22% obesidad.**

A nivel infantil, uno de cada tres niños ya padece problemas de peso, lo cual deja entrever los problemas que estos niños puedan padecer de adultos.

Lamentablemente el futuro no es muy optimista, desde hace algunos años saltan las alarmas en nuestro país por este motivo y **se prevé que en 2030 habrá en nuestro país un 80% de hombres y un 50% de mujeres con exceso de peso.**

La pérdida de grasa y las calorías

He aquí el gran problema que tenemos: que todo se reduce a las calorías, y así lo dice la OMS y todavía muchos facultativos que no se actualizan, típica frase que leemos y oímos: «se deben consumir menos calorías de las que se gastan para así obtener una pérdida de peso» (*teoría de las calories in/calories out vs **impacto metabólico***).

Por ejemplo, no es lo mismo comer 1200kcal. de fruta, verduras, proteínas magras y frutos secos, que comerlo de bollería industrial, patatas fritas, etc. **Serán las mismas calorías pero el impacto metabólico es muy diferente:** picos de insulina, carga energética, densidad nutricional, y un largo etc.

“ LA TEORÍA DE LAS CALORÍAS ESTÁ MUY DESFASADA Y DEBEMOS AJUSTARNOS A LO QUE SE NOS PRESENTA HOY EN DÍA

No todo son las calorías, se debe comprender la composición corporal y el impacto que tienen las dietas en los individuos, sus agentes sociales, familiares, es decir, es un **problema multifactorial y no solo de las calorías.**

TOFIS el delgado/a por fuera que está obeso/a por dentro

Thin outside fat inside, delgado por fuera, gordo por dentro.

Así es, se puede estar delgado por fuera y sin embargo, tener **exceso de grasa visceral**, o problemas tipo diabetes, tener resistencia a la insulina, poca masa muscular, ser poco flexible a nivel metabólico, etc.

“ NO TODO SE REDUCE A LAS CALORÍAS NI A LAS APARIENCIAS FÍSICAS.

Un exceso de grasa puede derivar en problemas de carácter metabólico, tales como la aparición de diabetes, hipertensión, hipotiroidismo, entre otras. Por eso es muy importante a la hora de la pérdida de peso, centrarnos en la pérdida de grasa.

Enfermedades muy comunes en la sociedad actual por falta de cuidados a **nivel de alimentación, sedentarismo, inactividad física, etc.**

Seguro que todos conocéis el IMC y pensáis que este es el índice por excelencia que marca la obesidad, pero nada más lejos de la realidad.

El IMC no es recomendable como indicador

Este índice fue creado por las aseguradoras con el fin de descartar clientes, de esta forma los consideraban pacientes de riesgo y era una base para **sostener negarles el seguro**, por eso no es un índice viable a nivel salud.

Lo único bueno que se puede decir de este índice es que es rápido y fácil de aplicar pero **NO es para nada un factor a tener en cuenta ya que:**

- **No especifica el riesgo real**, ya que si el índice está dentro de los niveles «supuestamente saludables» puede incitar a la persona a descuidarse.
- **No tiene en cuenta la composición corporal real**, es decir, no especifica los porcentajes de grasa, músculo, etc.
- Sobre un 80% de personas que el IMC calcula que solo tienen sobrepeso, **muy posiblemente presenten obesidad.**
- **No especifica la distribución de la grasa**, cómo está repartida y acumulada y este datos es muy importante.

Entonces, ¿cuál sería el mejor indicador?

La grasa de la zona media, el perímetro de cintura, es mucho mejor indicador de riesgo cardiovascular y metabólico que el IMC.

La mejor herramienta para la pérdida de grasa: la composición corporal

La mejor herramienta para la pérdida de grasa es recurrir a la **composición corporal**, de esta forma mantendremos unos porcentajes saludables y podremos orientarnos mucho mejor para la pérdida de grasa efectiva.

3.

DESPUÉS DE TODAS ESTAS ACLARACIONES, LA PREGUNTA FINAL ¿QUÉ TENGO QUE HACER SI QUIERO PERDER GRASA DEFINITIVAMENTE?

Como bien te he comentado durante esta guía, para conseguir este objetivo de manera efectiva, la primera regla es **ponerte en manos de profesionales**, te guiarán y te ayudarán a lograrlo, además, te enseñarán a mantener unos hábitos de vida adecuados que formarán parte de tu vida, esto no es tarea fácil.

Ahora, te voy a contar mi secreto y cómo trabajo yo con mis clientes.

Trabajamos desde tres frentes fundamentales, los **3 pilares BÁSICOS**:

- LA ALIMENTACIÓN,
- EL EJERCICIO FÍSICO,
- EL DESCANSO/RECUPERACIÓN.

ALIMENTACIÓN

Controlar los carbohidratos.

Las personas con resistencia a la insulina pierden grasa más fácilmente reduciendo los carbohidratos, por lo que controlar la ingesta de carbohidratos es la mejor forma de mejorar en este aspecto.

“ **CUANDO REDUCIMOS LOS CARBOHIDRATOS SE MEJORA LA RESISTENCIA A LA INSULINA, PERO ESO NO QUIERE DECIR QUE SEAN LOS CAUSANTES.**

El problema no son los carbohidratos, el problema es un metabolismo que no es eficiente, y esto no solo depende de la alimentación, sino también del ejercicio físico, sino sería demasiado fácil ;-).

De hecho, personas con buena sensibilidad a la insulina pueden quemar más grasa comiendo más carbohidratos, no menos.

El objetivo final no es reducir los carbohidratos sino mejorar nuestra capacidad de aprovecharlos, gracias a un metabolismo flexible.

En este sentido, se debe estudiar las particularidades de cada persona para identificar las cantidades óptimas, ya que dependerán de su actividad física, el movimiento diario por trabajo u otras actividades cotidianas, genética, etc., y es ahí donde iremos viendo cuáles son las cantidades ideales para cada persona.

Aquí es donde **NO es recomendable que pruebes a tu suerte**, ya que muchas veces podrías restringir demasiado

este nutriente y se produce el efecto contrario al deseado, **produciendo una alteración de nuestras hormonas**, y el caso puede ser aún peor.

EJERCICIO FÍSICO

El tipo de programa de ejercicio físico que se realice, hará que mejore nuestra flexibilidad metabólica y la resistencia a la Insulina.

“ **LA ACTIVIDAD FÍSICA NO COMPENSA UNA MALA DIETA, ASÍ QUE HAY QUE CUIDAR AMBOS ASPECTOS POR IGUAL.**

Para empezar, **las personas con poca flexibilidad metabólica se fatigan fácilmente**, impidiendo generar un gasto energético elevado. Además, gran parte de la energía gastada procede del glucógeno, por su dificultad para usar grasa como combustible (tal y como expliqué anteriormente).

Por eso, **el ejercicio individualizado juega un papel fundamental** para recuperar la sensibilidad a la insulina y mejorar la función mitocondrial, logrando así mejores resultados.

“ **NO EXISTE UN “EJERCICIO IDEAL O EL MEJOR”, LO MÁS EFECTIVO ES LA COMBINACIÓN DE DIFERENTES MÉTODOS.**

Así es, **no hay un “ejercicio mágico” para todo el mundo.** Y no hay secretos, está muy claro, **lo efectivo es un programa de entrenamiento individualizado y la combinación de diferentes métodos de trabajo**, así, se disfruta del proceso, se hace más agradable y hay muchas más probabilidades de adherencia y como no, éxito.

Además, **el ejercicio físico es un gran aliado para lograr una mejora de nuestra flexibilidad metabólica**, para ello, te voy a dar unos consejos generales que seguro que te vendrán fenomenal.

Consejos generales de ejercicio físico para la mejora de la flexibilidad metabólica

- Haz algo de **ejercicio aeróbico de baja intensidad y duración larga** (30-45’).
- **Entrena la fuerza** (puede ser con el propio cuerpo). Las contracciones musculares son necesarias para facilitar la captación de glucógeno en las células.
- **Debes entrenar todo el cuerpo.** Además, cuanto más músculo, más reservas de glucógeno y más tolerancia al carbohidrato. Por eso el entrenamiento aeróbico por sí solo no funciona para mejorarla.
- **Incorpora alguna sesión de alta intensidad tipo HIIT.** Es la forma más rápida de vaciar glucógeno, mejorando automáticamente la sensibilidad a la insulina.
- **Entrenar en ayunas mejora la sensibilidad a la insulina**, pero recuerda que al principio te costará y necesitarás adaptarte, debido a que aún tu cuerpo no es eficiente a nivel Mitocondrial.
- **Ir a caminar**, pero es importante que sepas que caminar solo de por sí, no funciona, **debes combinarlo con algunas de las opciones anteriores**, pero aumentará tu gasto y es un gran aliado de todos los anteriores.

DESCANSO Y RECUPERACIÓN

El descanso y la recuperación es igualmente importante a las otras dos opciones (ALIMENTACIÓN y EJERCICIO), te cuento por qué:

- **La desregulación del ritmo circadiano**, es decir, no tener horarios en las comidas, no acostarse a la misma hora, etc, **está ligada a resistencia a la insulina y a problemas para metabolizar energía**, básicamente porque alteran todas tus hormonas, sin entrar en muchos más detalles.
- **La falta de sueño también empeora la resistencia a la insulina.**
- **El estrés no se queda atrás**, y es uno de los mayores enemigos, ya que altera nuestro sistema circadiano y además , aumenta la impulsividad y las ganas de comer dulce y otro tipo de alimentos grasos.
- **Estrategias de gestión del estrés**, como por ejemplo meditar, mejoran la sensibilidad a la insulina.

En definitiva, no depende de un solo aspecto y que esto va mucho más allá, entonces para ello **lo más recomendable es acudir a un profesional que controle dichos conceptos para poder ayudarte.**



CONCLUSIÓN

Como puedes comprobar, **el cuerpo humano es una máquina compleja y para llegar a una pérdida de grasa efectiva hay que tener en cuenta múltiples variables.**

Por eso, no es para nada recomendable experimentar con “dietas milagrosas” o “batidos milagrosos”, ya que puede que sí se produzca una pérdida de peso, pero desde luego muy poco porcentaje del mismo será de grasa, pudiendo llegar a **tener problemas graves relacionados con el equilibrio hormonal**, pudiéndose incluso producir pérdida de menstruación en el caso de las mujeres (amenorrea) con todo lo que ello conlleva.

Recuerda que siempre debemos de tener un porcentaje para que nuestras funciones hormonales funcionen adecuadamente, tanto hombres como mujeres.

No te fíes de la dieta de tu colega o de lo que encuentres por internet, debes adecuarte a tu caso concreto, tanto desde el punto de vista genético como de los agentes externos (tipo de trabajo, tiempo para cocinar, organización para entrenar, etc.)

En cuanto al ejercicio físico, recuerda que también necesita su tiempo, para que se produzcan una serie de adaptaciones para así ganar esa flexibilidad metabólica que antes he mencionado, es decir, que tu cuerpo “aprenda” a utilizar la grasa como combustible y no lo glucosa.

Eso no es cosa de 3 días, esto lleva su tiempo, trabajo y constancia, así como buenas ejecuciones y sobre todo, **PACIENCIA.**

Con esta guía quiero que tengas un conocimiento adecuado del funcionamiento de nuestro organismo y así puedas tener cierto criterio a la hora de seleccionar el tipo de dieta que quieres seguir así como el tipo de entrenamiento.

“ LAS COSAS EN LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO NO SON TAN SENCILLAS COMO SE PIENSAN.

Hay que estudiar cada caso concreto porque nunca nadie va a reaccionar de la misma manera al mismo estímulo.

En estos tiempos con tanto “youtuber” e “influencer” atrevido y sin los conocimientos ni formación adecuados, se lanzan a dar consejos sin base fundada, por eso, te insto a que escojas profesionales formados, con experiencia y casos de éxito para asegurarte que la información que recibes es veraz y con fundamento.

Debes de saber que no todos los que tienen un cuerpo bonito y definido son nutricionistas o entrenadores, sino que están asesorados y dirigidos por ellos, los expertos.

“ **NO POR COCINAR ERES COCINERO Y NO POR ENTRENAR, ERES ENTRENADOR.**

GRACIAS

RUTH COHEN

*Entrenadora Personal, Experta en Ejercicio Físico y Salud, Especializada en Entrenamiento Mujer, Patologías, Obesidad y Nutrición Deportiva y para la Salud.
Col. 54.867*

Website: www.ruthcohen.es

Email: info@ruthcohen.es