

## 2- EJERCICIO Y DIETA: ¿CÓMO LO INTEGRAMOS?

Los términos ejercicio y dieta combinan muy bien porque cada uno de ellos contribuyen con elementos que no están presentes cuando utilizamos solamente ejercicio o solamente dieta en un programa de adelgazamiento. El ejercicio, garantiza el aumento del gasto energético y promueve también una serie de adaptaciones fisiológicas que convierten a la persona más apta para las actividades diarias. No obstante, el gasto energético del ejercicio podría no ser suficiente para provocar un balance calórico negativo, y de ese modo, el adelgazamiento no se daría efectivamente. Es posible que varias personas alcancen el adelgazamiento solamente dejando de ser sedentarias e incorporando el ejercicio físico en los hábitos diarios de la persona. La garantía de la reducción de la grasa corporal únicamente puede ser obtenida al combinar un régimen de restricción calórica con actividad física.

Llevar a cabo un régimen equilibrado de restricción calórica significa reducir racionalmente la ingestión calórica de manera que el organismo trabaje con un déficit energético diario y sea agradecido al consumir sus propias reservas.

El colegio americano de Medicina Deportiva aconseja que no se reduzca más de 1 kg. por semana para que se alcance un adelgazamiento efectivo. Una reducción de cantidades superiores a 1 kg. por semana compromete a la masa corporal magra (músculos).

La restricción calórica por si sola es capaz de provocar la reducción de la grasa corporal, pero a medida que el tiempo pasa, el organismo tiende a adaptarse a esa nueva oferta energética reduciendo su propia tasa metabólica basal. Según lo dicho, dependiendo de la utilidad de la restricción calórica, la pérdida de peso observada podrá ser producto, en su mayoría, de pérdida de masa magra y no de grasa como inicialmente se preveía como objetivo.

Perder masa magra significa reducir los tejidos responsables para la combustión de grasa y consecuentemente la tasa metabólica basal y el gasto calórico diario también bajan. Es muy común encontrarnos personas que nos consultan diciendo que conseguirán perder peso con la dieta, pero ahora quieren hacer ejercicio para tonificar. La flaccidez de esas personas reclama el fruto de pérdida de masa magra que sufrieron durante la restricción calórica.

El ejercicio físico al mismo tiempo que aumenta el gasto energético también promueve el mantenimiento o aumento de la masa magra. Las contracciones musculares repetidas ejercen un efecto anabólico muy importante para el mantenimiento de la masa corporal magra. Según lo expuesto, contribuye el aumento de la tasa metabólica en el período post ejercicio potenciando el efecto de la dieta.

En resumen, el ejercicio y la dieta pueden provocar el adelgazamiento cuando son utilizados por separado, pero sin duda alguna cuando se combinan ambos, se consiguen mejores resultados tanto en lo que se refiere a la estética como a la salud. Déjate guiar por los consejos de tu entrenador personal, un experto en estos temas, y te ayudará a alcanzar tus metas de una manera efectiva y segura.

## ¿Por qué es conveniente hacer ejercicio físico de modo frecuente?

**1-** El Colegio Americano de Medicina del Deporte, la Organización Mundial de la Salud y la Federación Internacional de Cardiología afirman que la actividad física frecuente protege contra el avance de varias enfermedades crónicas que comienzan desde niños y evolucionan progresivamente. Las enfermedades más importantes sobre las que el ejercicio físico ejerce una acción protectora son: las del corazón (que desembocan en el infarto de miocardio o en la angina de pecho), las del aparato digestivo (cáncer de colon) y las debidas a alteraciones del manejo de la grasa (obesidad y colesterol alto), de los glúcidos (diabetes tipo II), y del calcio (osteoporosis).

**2-** Para evitar, en lo posible, la impresionante pérdida de resistencia, fuerza muscular y movilidad de las articulaciones que se dan con la edad en las personas sedentarias, y que acaba llevándoles a tener que depender de los demás cuando, por ejemplo, no pueden vestirse por sí mismas por falta de movilidad articular, no pueden levantarse de la cama por falta de fuerza muscular, o no pueden pasear con los nietos por falta de resistencia.

**3-** Además, otras personas lo realizan para mejorar su forma física y su figura, para poder hacer con más facilidad las tareas diarias, o por que les ayuda a bajar de peso y a sentirse mejor.

### Los beneficios de la actividad física

Las investigaciones más recientes, concluyen que:

- Existen una influencia positiva de la actividad física en el control del peso y la distribución de la grasa.
- Se revierte en los sedentarios, la tendencia a la dependencia, logrando una vida más independiente, mejorando su humor y su participación social activa.
- Se alivian los síntomas de depresión y ansiedad elevando los rangos de salud relacionados con la calidad de vida.
- Las empresas que adoptan programas de actividad física en el lugar de trabajo reducen el absentismo, aumentan la producción y mejoran sus ganancias.
- La vida activa en la fase escolar produce varios beneficios: mejor rendimiento académico, aumento de asistencia a las clases, disminución de comportamientos inadecuados, mejora en el nivel de aptitud básica general, siempre que no se exija a los niños prestaciones similares a las del deporte organizado por y para los jóvenes y adultos.

Para concretar la información que el médico puede suministrar a sus pacientes, con la intención de promover la práctica de algún tipo de actividad física, en el siguiente esquema se resumen sus efectos positivos más importantes.

## Adultos:

### **Beneficios orgánicos**

- Control de peso corporal. Mejoría de la flexibilidad, especialmente de la movilidad articular.
- Control de la presión arterial. Mejora en el perfil de los lípidos.
- Mejoría de la resistencia general orgánica ante el esfuerzo. Mejoría de la respuestas inmunológica.
- Aumento de la densidad ósea. Mejoría de la fuerza muscular.
- Mejoría de la capacidad coordinativa: rapidez de reacción, ajuste de los movimientos, cálculo de distancias y tiempos para actuar, equilibrio, ajustes del ritmo.
- Aumento de la autoestima. Disminución de los accidentes personales.
- Disminución de los estados o momentos depresivos. Alivio del estrés negativo (distrés).
- Aumento de la autonomía y el autovalimiento. Reducción del aislamiento social.
- Mejor nivel de integración social. Utilización activa del tiempo libre.

### **Beneficios laborales:**

- Aumento de la productividad.
- Mejora en la inserción institucional. Disminución del ausentismo.
- Disminución de los gastos médicos.

## Niños y adolescentes

### **Beneficios en el crecimiento y desarrollo:**

- Mejora de la coordinación y el aprendizaje de nuevas habilidades motrices.
- Posibilidad de inserción en el deporte.
- Aumento de la fuerza y resistencia general. Disminución de accidentes y lesiones.
- Mejora de la autoestima y el concepto de si, con disminución del riesgo de adicciones.
- Mejora de la relación con los padres y sus pares.
- Reducción de los disturbios en el comportamiento.

### **Beneficios en la escolaridad:**

- Mejora de la asistencia a la escuela
- Aumento del desempeño y rendimiento académico.
- Mejora de la atención y persistencia en el estudio.
  
- Aumento de la responsabilidad.