

¿POR QUÉ AUMENTO DE PESO CUANDO ENTRENO?

SI BIEN EL EJERCICIO ES LO PRIMERO QUE SE RECOMIENDA A LA HORA DE MANTENERSE EN UN PESO ADECUADO, ES IMPORTANTE PRESTARLE ATENCIÓN A LA RELACIÓN ENTRE EL GASTO ENERGÉTICO Y LO QUE COMEMOS. **POR CAROLINA ROSSI ***

► MUCHAS VECES ME

preguntan si es posible subir de peso realizando actividad física. La respuesta es sí y puede lograrse de dos maneras: una más amigable y a costa de un incremento de la masa muscular (se sabe que los músculos pesan más que las grasas) y la comúnmente menos deseada (siempre está la ínfima minoría que necesita engordar) que es subir de peso por comer más de lo que se gasta entrenando.

Si alguna vez te entrenaste para una maratón, por ejemplo, es probable que hayas esperado bajar de peso. Esos largos entrenamientos que duran dos o tres horas queman una enorme cantidad de calorías, pero muchos corredores se pesan justo antes del día de la carrera y descubren que, en vez de perder kilos, han ganado algunos. ¿Por qué? Porque comen en exceso. Un ejemplo, teniendo en cuenta una carrera de 10K: llegamos a casa muertos de hambre y devoramos todo lo que encontramos con la idea de que lo que perdimos durante el entrenamiento nos habilita para hacerlo. Malas noticias: acabamos de consumir más calorías que las que gastamos. Es decir, quizá gastamos 800 en la carrera y en el almuerzo ingerimos 1.500 o más.

Para limitar el exceso de compensación, es decir, comer más de lo que necesitamos para recuperarnos, y borrar el déficit de calorías que habíamos logrado, debemos hacer mejores elecciones alimentarias. Se recomienda comer preparaciones ricas en fibras y en proteínas, ya que tardan más tiempo en digerirse y dan mayor sensación de saciedad, así evitamos comer más de lo debido. Como desayuno y merienda son ideales las preparaciones que contengan frutas, cereales, yogur descremado o leche descremada. Para el almuerzo o la cena,



ASESORÓ:
Lic. Rocío Alonso
Nutrición Deportiva
nutricion@
puntoortesalud.
com.ar

vegetales de varios colores combinados con carnes magras y granos de arroz integral, o pastas simples.

La clave para mantenerse en un peso adecuado y tener un buen rendimiento deportivo es comer la cantidad y calidad de alimentos que proporcionen al cuerpo energía suficiente pero no excesiva; de esta manera, no aumentaremos de peso. Por ejemplo, para un corredor de fondo (de pruebas de tres mil metros en adelante) el peso corporal es clave. Y lo es también para muchísimos otros deportes en los que estar liviano permite ir más rápido, saltar más, ser más ágil o tener una mejor técnica. Claro que hay deportes en los que el peso no es tan determinante y hasta en algunos se necesita un cuerpo voluminoso para destacarse, tal es el caso de los lanzadores o luchadores. Pero saliéndonos de eso, y más allá de pensar en lo estético y beneficioso que resulta mantenerse en un peso adecuado para

la mayoría de los deportes, por un tema de salud, siempre la delgadez (en niveles coherentes que permitan sentirse bien) será bienvenida para llevar una vida saludable y prevenir enfermedades.

A la hora de hablar de actividad física para perder peso, debemos desterrar el mito de que si transpiramos más y nos cansamos más, adelgazamos más. Justamente, las actividades que utilizan preponderantemente las grasas como combustible son las de baja intensidad y larga duración, es decir que si nuestro principal objetivo es perder peso, resulta más eficaz trotar setenta minutos que correr cincuenta rápido y ahogados.

Acá van algunas tablas para que compares cuánto se gasta y cuánto se ingiere en algunas de las actividades y alimentos más comunes. Como verás, es muchísimo más fácil ingerir calorías que quemarlas. Ahí está la cuestión de por qué, a veces, cuesta tanto perder esos kilos de más, aun entrenando duro.

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
'COM

► Debemos desterrar el mito de que si transpiramos más y nos cansamos más, adelgazamos.



* Carolina Rossi es capitana del running team de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. www.carolinarossi.com.ar

COMPARACIÓN DE CALORÍAS Y PORCENTAJE DE GRASA, SEGÚN EL TIPO DE COMIDA

	DIETA CHATARRA	% GRASA	KCAL	DIETA SALUDABLE	% GRASA	KCAL
DESAYUNO	Chocolatada 5 galletitas dulces rellenas	33,1	488	Jugo de naranja Café con leche descremada 2 tostadas de pan Multicereal con mermelada	9	319
COLACIÓN POSENTRENAM.	Gatorade Alfajor simple	14	285	Agua mineral 1 banana	1,8	152
ALMUERZO	Sándwich de hamburguesa 1 fruta	49,5	627	Milanesa al horno con ensalada mixta 1 fruta	33,5	414
MERIENDA	Mate con azúcar y 2 facturas	20,7	491	Yogur descremado con granola y fruta	7,3	313
CENA	Tallarines con manteca y queso rallado 1 bocha de helado	39	753	Tallarines con salsa de tomate natural 1 fruta	18,8	560
	TOTAL APROXIMADO DIARIO: 2.644			TOTAL APROXIMADO: 1.758		

TABLAS DE GASTO ENERGÉTICO SEGÚN GÉNERO Y ACTIVIDAD

CARRERA A PIE	HOMBRE DE 85 KG	MUJER DE 60 KG	ACTIVIDAD	HOMBRE DE 85 KG	MUJER DE 60 KG
10 km a ritmo de 5 min/km	845	640	Caminata a 6 km/h	460 kcal/h	280 kcal/h
21 km a ritmo de 5,30 min/km	1.690	1.300	Bici a 20 km/h	600 kcal/h	420 kcal/h
			Carrera a 12 km /h	1.000 kcal/h	750 kcal / h
			Natación a 2,5 km/h	680 kcal/h	480 kcal/h

• NOTA:

El peso corporal y el nivel de entrenamiento condicionan el gasto energético. Las personas más entrenadas consumen menos calorías que las

de menor nivel, ya que economizan energía para realizar la misma actividad. Estos valores son orientativos y están basados en deportistas amateurs entrenados.