

Cómo rentabilizar dieta y entrenamiento

Escrito por: [Franco Parenti](#)

Debemos ante todo tener en cuenta que **la condición imprescindible para provocar el adelgazamiento debe ser la dieta**, porque como sigamos comiendo las mismas calorías que nuestro cuerpo necesita para funcionar, el nunca tendrá la necesidad de tirar de las reservas.

Si seguimos rigurosos con la dieta podemos esperarnos bajar de unos 500 gr a 700 GR de grasa corporal a la semana, normalmente al intentar bajar mas, nos arriesgaríamos a **perder también una parte de la masa muscular**, pero a medida que pasan las semanas y bajan los kilos, nuestros resultados, debido a un **ralentizamiento del metabolismo basal** se detienen y muchas veces nos vemos obligados a bajar aun más las calorías, llegando así a una inevitable pérdida de masa muscular, mucho más evidente justo en las zonas donde normalmente nos cuesta mas subir de tamaño y fuerza muscular.

¿Podemos hacer algo realmente eficaz para que esto no suceda, o pase en la menor medida de lo posible?

¿Cuales son las cosas que podemos hacer? La más importante en mi opinión está relacionada con la dieta:

Para no tener que bajar constantemente las calorías, suele ser una acertada solución pasar a una **dieta cíclica**, en la práctica si sabemos que nuestra calorías diarias de mantenimiento son por ejemplo unas 3000 y para provocar la perdida de un kilo por semana, necesitamos aproximadamente un déficit calórico de unas 7000, nuestro aporte de calorías diarias deberá ser de unas 2000. En lugar de mantenerlas constantes todos los días, lo que debemos hacer es tomarlas de referencia como media semanal y alternar (por ejemplo) las calorías a lo largo de la semana:

- LUNES	1700
- MARTES	2300
- MIÉRCOLES	2000
- JUEVES	1700
- VIERNES	2000
- SÁBADO	2300
- DOMINGO	2000

TOTAL $14.000 / 7 = 2.000$ (media calorífica semanal)

De forma que la media seguirá siendo de unas 2000 calorías y así de este modo obtendremos dos ventajas:

- Primero que nuestro metabolismo debido a las continuas variaciones no se acostumbre demasiado fácilmente a la dieta
- Segundo: poder aprovechar esta situación para entrenar los grupos mas carentes en los días de mas calorías.

De esta forma es posible **contrarrestar el catabolismo** y mantener más fácilmente lo que tantos esfuerzos nos había costado, mientras que en los días de menos calorías deberemos trabajar con mayor énfasis los grupos que más se resisten al adelgazamiento.

A este propósito hay que diferenciar unos puntos(que trataremos más detenidamente en un siguiente artículo), teniendo en cuenta que **las hormonas y el sexo influyen directamente en la distribución de la grasa corporal**.

Ginoide generalmente por las mujeres, con una acumulación más acentuada en el tren inferior, en este caso es conveniente hacer coincidir un día de dieta hipocalórica, pobre sobretodo en lípidos con un entrenamiento de la parte interesada al adelgazamiento en circuito, alternando aparatos de musculación con cardiovasculares, así la lipólisis ya estimulada de el entrenamiento será aun más potenciada por la restricción calorica.

Mientras por lo que se refiere a la acumulación de la grasa a nivel abdominal, típica en el hombre, que se denomina **androide**, se recomienda una dieta hipocalórica privilegiando en este caso las proteínas y las grasas sobretodo insaturadas, esto debido al hecho que una acentuada acumulación de grasa a nivel abdominal es asociada a un hiperinsulinismo de base, entonces reducir los hidratos de carbono y aumentar las grasas insaturadas favorece la resistencia de los tejidos a la insulina que está en la base de la acumulación de la grasa.

Acordaros además que aumentar las repeticiones y disminuir los descansos pueden aumentar la intensidad del entreno, pero no garantiza que queméis grasa, el único sistema energético que la utiliza como principal combustible es el aeróbico y la mejores forma de perderla son generalmente el circuit training para las mujeres y las sesiones cardiovasculares para los hombres, lo que os hará realmente bajar es la dieta, con unas diferentes proporciones entre nutrientes según vuestro somatotipo y el estado de forma.

Dedicar el entrenamiento con pesas exclusivamente para mantener el tono o el volumen muscular.

Artículo publicado en **MEN'S HEALTH**