

¿Cuánto tardamos en recuperar la forma física y el peso habitual tras el verano?

Hay un plazo que no debemos exceder

SOLANGE VÁZQUEZ



Siempre se habla mucho de la cuesta de enero, pero lo cierto es que si durante el año hay una cuesta, y bien pronunciada, esa es la de septiembre: un mes endiabladamente duro. ¿Por qué? Es una época de vuelta a la rutina, a las obligaciones y a los horarios apretados. Para colmo, no estamos para echar cohetes físicamente. El que más o el que menos se ha dado caprichos y ha vagueado un poco en los meses de calor, por lo que pesamos más que de costumbre –los estudios señalan que ganamos una media de tres a cuatro kilos– y, además, al haber dejado de hacer ejercicio de forma regular, nos sentimos torpones y

con el cuerpo mucho menos saludable que antes del paréntesis veraniego.

Esto no ayuda a afrontar la cuesta de septiembre con optimismo. Así que nos ponemos como meta una puesta a punto rapidita. ¿Qué debemos hacer? ¿Cuánto tardaremos en volver a nuestro estado ‘normal’? ¿Tendremos que hacer muchos sacrificios?

Lo primero, tranquilidad. Puede que el cuerpo sea algo puñetero –sí, se ‘deteriora’ en pocas semanas si

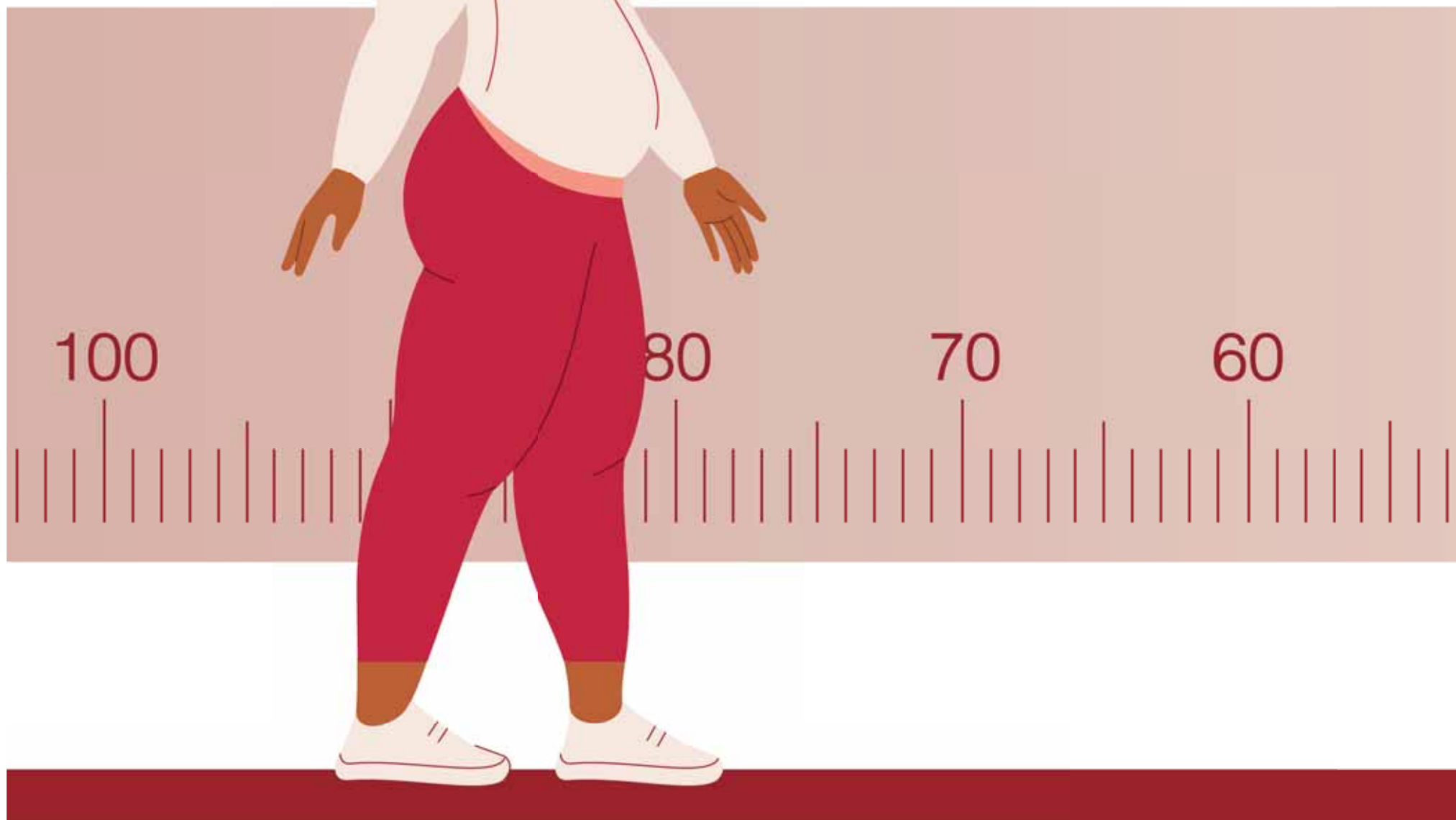


abandonamos de golpe los buenos hábitos–, pero también es sabio: si volvemos a nuestra rutina –siempre que esta sea más o menos saludable, se entiende–, también responde más o menos rápido. Lo que no podemos esperar, dicen los expertos, es ‘arreglar’ la situación en una semana. Debemos darnos cuenta de que nuestro estado no es fruto de un único mes de vacaciones. «De un mes, nada. Arranca junio y el buen tiempo y ya empezamos a relajarnos: alternamos más, ya no hacemos tanto deporte... Y lo que normalmente limitábamos a los sábados y domingos empieza a darse también entre semana antes de comenzar las vacaciones», sentencia la endocrinóloga del IMQ Nerea Gil. Estos días, afirma, tiene saturada la agenda: la gente busca soluciones rápidas para perder kilos. Y en su especialidad no exis-

ten las soluciones exprés. «Se tarda un mes, aproximadamente, en volver a tu situación habitual», avanza. Aunque cada caso es un mundo, matiza. Según explica, seguramente recuperaremos nuestro peso preveraniego «sin necesidad de ‘extras’, solo llevando una dieta equilibrada, haciendo ejercicio y retomando nuestra rutina de horarios».

Así que aconseja paciencia y evitar la tentación de tomar medidas drásticas: dietas milagro, palizones de deporte... «En verano es normal y sano disfrutar y pasarse un poco. Eso sí, cuando termina, no debemos procrastinar», aconseja.

Es decir, esos kilillos extra que no estaban con nosotros antes del verano hay que eliminarlos sin prisa pero sin pausa. Son pequeños repuntes de peso que pueden no parecer gran cosa, pero que se van acumulando. «Enseguida llega Navidad y sumamos



EL OBJETIVO

Restar a nuestro cómputo diario de 200 a 300 calorías

otros tres kilos... y cuando nos damos cuenta ya tenemos muchos que perder y vienen los agobios. Hay que echar el freno antes», aconseja. ¿Cuándo deberíamos habernos puesto serios? «A más tardar, cuando vemos que cambiamos de talla de ropa. Ese es un buen indicador», apunta Gil. ¿Y en kilos, dónde está la línea roja? «En unos cinco», sentencia.

Si dejamos que se acomoden mucho tiempo, advierte la endocrinóloga, la tarea para deshacerse de ellos se complica. La grasa que tenemos se almacena en los adipocitos –imaginémoslos como unas bolsitas que la guardan en su interior– y para eliminarlas y adelgazar tienen que romperse. Lo que ocurre es que, si la grasa es antigua (si lleva mucho tiempo con nosotros), la carcasa de los adipocitos se endurece «y no se rompe ni a la de tres». Y, por tanto, no hay quien se deshaga de esos depósitos añejos «gran reserva», dice la endocrinóloga.

Pero esas grasitas que acaban de incorporarse a nuestro cuerpo en verano todavía son fácilmente eliminables, porque son superficiales y el recubrimiento de los adipocitos se rompe con facilidad en caso de que el cuerpo

tire de ellos si logramos ese déficit calórico necesario para perder peso.

En este sentido, Antonio Murillo, docente en el Programa Avanzado en Nutrición Deportiva de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), asegura que la puesta a punto «es más fácil de lo que creemos». «Lo importante es no esperar. Nada de ‘empiezo el lunes, el fin de semana, cuando los niños regresen al colegio...’. Debe ser inmediato. A veces nos hacemos unos calendarios que no existen y que solo sirven para retrasar el momento de cuidarnos... con el riesgo de que no empecemos nunca, claro. Pasa mucho también con el peso ganado en el embarazo», apunta.

Ejercicio aeróbico

En cuanto a esos cuatro kilillos de ‘souvenir’ del verano, Murillo indica que serán casi todos de grasa parda (recién adquirida, puesto que no estaba ahí al inicio de las vacaciones) y que se quita fácil comiendo sano de nuevo y volviendo a hacer ejercicio. ¿Pero qué clase de deporte es el más adecuado para ello? Últimamente, no dejan de recordarnos que los ejercicios de fuerza son lo mejor de lo mejor. «Son muy

buenos, sí. Pero, si lo que ahora queremos es perder esa grasa reciente, lo que tenemos que hacer es ejercicio aeróbico (andar rápido, correr, bicicleta). Cuando hacemos un mínimo de treinta minutos de este tipo de actividad, empiezan a usarse las grasas que tenemos como energía». Y, una vez perdido ese extra de peso recién incorporado, ya podemos dedicar más tiempo al ejercicio de fuerza o a actividades como el HIIT, «que aglutina lo aeróbico con la fuerza y con la elasticidad» y se realiza en muy poco tiempo (en tramos de no más de 20 minutos). «Eso sí, no lo aconsejo de entrada a personas que no estén algo preparadas físicamente», matiza.

En perder el peso extra de verano tardaremos un mes, más o menos... ¿y en recuperar la forma física? Según los cálculos de Miguel Ángel Méndez, profesor colaborador de los Estudios de Ciencias de la Salud de la Universitat Oberta

A grandes rasgos, para perder cuatro kilos en el plazo de un mes o mes y medio –los expertos aconsejan plantearse metas mensuales–, vamos a tener que restar de 200 a 300 calorías a nuestro cómputo diario. Así generaremos un déficit calórico y empezaremos a echar mano de las reservas. Podemos lograrlo con más actividad física, pero también es fácil restar esas calorías si abandonamos cosas prescindibles como el alcohol y los dulces y aumentamos la ingesta de verduras.

de Catalunya (UOC), los estragos vacacionales por falta de ejercicio desaparecerán en mes y medio. Y, en la puesta a punto general, ¿es cierto que el 80% de los resultados dependen de la dieta y solo el 20% del ejercicio? No son porcentajes del todo exactos, admite el experto, pero sí válidos. La alimentación es muy importante porque, «como decía un entrenador muy antiguo, si comes como un jabalí y haces deporte como un jabalí, solo serás un jabalí entrenado».

UNA AYUDITA

¿Espabilamos el metabolismo?

Trucos fáciles

Para quemar calorías con más eficiencia, es importante no saltarse el desayuno: la primera ingesta del día activa el metabolismo. Además, debemos incluir en nuestro día a día té, café y fibra –si tomamos al menos 25 gramos diarios, lo correspondiente a tres raciones de fruta y verdura– para ‘quemar’ calorías más rápido. Beber 1,5 litros de agua diariamente también tiene este efecto (si es fría, aún mejor). Las personas con un metabolismo lento no pueden cambiarlo con estos trucos, aclaran los expertos, pero sí es cierto que pueden acelerarlo. Según un reciente estudio, la creencia de que en la mediana edad –a mediados de los cuarenta– se ralentiza el metabolismo de forma radical no es del todo cierta. Investigadores de la Duke University han descubierto que alcanza su nivel máximo mucho antes de lo que se pensaba (se creía que entre los 20 y los 30 eran su punto álgido) y comienza a disminuir mucho más tarde, alrededor de los 60 años.

La importancia de la proteína

Son claves para la quema de calorías. Se estima que después de las comidas nos hacen ‘gastar’ hasta un 35% más que otros nutrientes. Eso sí, debemos elegir las ‘buenas’: principalmente huevos, pescados, mariscos, pollo, pavo, aguacate, nueces, lácteos... Además la proteína ayuda a la creación de músculo y, cuanto más masa muscular tengamos, más calorías gastaremos.

Dormir al menos 8 horas

No dormir las horas necesarias está relacionado con los problemas para mantener el peso. Si no descansamos lo suficiente, además de levantarnos cansados, a la mañana siguiente nuestro cuerpo se pondrá en plan de ahorro energético y quemará un 20% menos de calorías.

Picante, hierro y vitamina D

Tomar más alimentos con hierro –legumbres, carne magra, espinacas– y con vitamina D –pescado azul, huevos, lácteos– ayuda al cuerpo a deshacerse con más eficacia de la grasa. Y, según algunos estudios, incluir el picante en nuestra dieta también.

