



David Marchante

Ponte en forma sin perder el tiempo

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico.**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© David Marchante, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017

Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona

www.mrediciones.com

www.planetadelibros.com ISBN: 978-84-270-4355-8

Depósito legal: B. 13.426-2017

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Black Print

Printed in Spain-Impreso en España

ÍNDICE

Pro	ólogo, por Carlos Balsalobre-Fernández	11
Int	TRODUCCIÓN	13
	El ejercicio de fuerza	16
	¿Acudir a la ciencia para conseguir resultados?	18
1.	¿Por qué no has conseguido tu objetivo hasta	
	AHORA?	21
	A quién quieres engañar con tu falta de tiempo	22
	Olvídate de las rutinas de internet	23
	Dime con quién te comparas y te diré cuánto te vas a	
	frustrar	24
	La paciencia sin control no sirve de nada	24
	Más no es mejor	25

	No sabes qué estás haciendo, pero crees que sí	27
	Dile al débil que es fuerte, y verás que hace fuerza	28
	No le des más vueltas, tu genética no tiene la culpa	29
	Factores que echan por tierra tus esfuerzos en el gim-	2.1
	nasio	31
	Mejorar por fuera y empeorar por dentro	33
	Alimentación y nutrición ¡no es lo mismo!	34
	La base en la dieta: macronutrientes y micronutrien-	
	tes	35
	Alimentarse para ganar masa muscular y perder	
	grasa	38
	Suplementos nutricionales	41
	¿Afecta la forma de pensar para lograr las metas?	42
2.	¿Qué tienes que saber antes de empezar a entre-	
	NAR?	49
	La importancia de individualizar	49
	Evitar en lo posible las lesiones	51
	Las pruebas de evaluación inicial	56
	El nivel de partida. Valoraciones generales	57
3.	¿Cuál es mi nivel de entrenamiento?	71
	Las capacidades físicas	71
	Valoración del nivel de fuerza	73
	Valoración del nivel de resistencia	76
	Valoración de los niveles de velocidad y potencia	83
	Valoración de los niveles de flexibilidad y movilidad	85
	Valoración del nivel de equilibrio	88
	Detectar y solucionar lesiones y dolor	93
	Lesiones y dolor de hombro, codo, muñeca y tronco	94

ÍNDICE 9

	Lesiones y dolor de cadera, muslo y rodilla	111
	Lesiones y dolor en pierna, tobillo y pie	121
4.	Objetivos principales	125
	Variables del entrenamiento	126
	Importancia de la intensidad en el entrenamiento	131
	Cómo deben entrenar las mujeres en comparación con	
	los hombres	139
	Cómo ganar masa muscular y fuerza	147
	Cómo perder peso de forma efectiva	159
	Recomendaciones de entrenamiento según el tiempo	
	disponible	173
5.	Programas adaptados de entrenamiento	177
	El material	177
	Organización de los programas	186
	Programas para la pérdida de peso graso	187
	Programas para aumentar masa muscular y fuerza	194

1 ¿Por qué no has conseguido tu objetivo hasta ahora?

Normalmente, solemos identificar el ejercicio como un indicador positivo para la salud, pero en realidad tan solo el 40 % de la población lo practica en la cantidad y calidad necesaria para que se produzca este efecto saludable. De hecho, el 50 % de ella abandona un programa de ejercicio durante los tres o seis primeros meses.

La adherencia es uno de los pilares más importantes para lograr el éxito en el programa y conseguir unos resultados favorables. Cuando se habla de adherencia hacemos alusión a que todas estas nuevas incorporaciones saludables se hagan de una manera natural y cómoda para nuestro día a día.

A QUIÉN QUIERES ENGAÑAR CON TU FALTA DE TIEMPO

Vivimos inmersos en la cultura de la gratificación inmediata —del «lo quiero ya»—, donde la falta de tiempo supone un tercio de los abandonos en un programa de entrenamiento.

Me gustaría mencionar dos de las famosas leyes de Parkinson, planteadas en 1957, que constituyen las claves principales en mi productividad diaria:

El trabajo se expande hasta el máximo de la disponibilidad temporal

Esto significa que si no tienes más trabajo que hacer, de forma inconsciente te lo estarás «inventando» para cubrir el tiempo que supuestamente tienes destinado para ello. Sobra mencionar que este trabajo inventado a menudo carece de importancia. Dicho de otra forma, si tu profesora del instituto te hubiera puesto un trabajo para entregar en tres semanas, muy posiblemente lo hubieras tenido listo en este tiempo. Pero si este mismo trabajo se hubiera planteado para dentro de tres días, el resultado sería exactamente el mismo y el tiempo invertido mucho menor.

EL TIEMPO DEDICADO A CUALQUIER TEMA ES INVERSAMENTE PROPORCIONAL A LA IMPORTANCIA DEL MISMO

Las tareas más pesadas e importantes son siempre reemplazadas por otras más amigables y postergadas de forma inconsciente al último lugar —posponiéndose en la mayoría de casos a un día que nunca llega—. Por ejemplo, una persona demorará su entrenamiento hasta la última hora del día, y cuando lle-

gue el momento creerá que está demasiado cansada para entrenar, por lo que decidirá aplazarlo al día siguiente.

Debes tener presente que si no inviertes parte de tu tiempo en la actividad física, deberás utilizar más tarde ese mismo tiempo —y dinero— en sanidad. Para que te hagas una idea: realizar ejercicio de moderada intensidad durante tan solo quince minutos al día reduce un 14 % el riesgo de mortalidad y puede aumentar la esperanza de vida hasta tres años si se realiza de manera frecuente. Además, por cada quince minutos más de ejercicio a esa misma intensidad, o por entrenar el mismo tiempo de forma más intensa —por ejemplo, correr más rápido—, el riesgo disminuye un 4 % adicional.

OLVÍDATE DE LAS RUTINAS DE INTERNET

Si tratas de seguir un entrenamiento que en teoría es muy bueno, pero no puedes adherirte a él, entonces no es un buen programa para ti. Esto no significa que pueda estar mal planteado y que nadie deba seguirlo, simplemente que cada persona tiene unas características individuales propias —hormonales, palancas articulares, de control corporal, laborales...— y habrá que adaptarlo a ellas o no funcionará.

Cada ejercicio es conocido por un nombre concreto —peso muerto, sentadillas, press de banca...— y un estándar general de ejecución —sentadilla profunda, peso muerto convencional...—. Este estándar de ejecución te orientará de cuáles son las condiciones aparentemente perfectas para ejecutar cada ejercicio, pero para muchos de nosotros será sencillamente imposible y tendremos que adaptarlo o eliminarlo de nuestra

rutina. Debido a ello, la selección y adaptación de un ejercicio dependerá de las limitaciones que nos encontremos durante su realización, por lo que siempre será necesaria una individualización.

DIME CON QUIÉN TE COMPARAS Y TE DIRÉ CUÁNTO TE VAS A FRUSTRAR

Establecer un objetivo poco realista es la manera más fácil de desanimarte. Este punto es importante porque diariamente nos bombardean con imágenes de «personas perfectas con cuerpos perfectos», y ello puede crear una gran frustración entre aquellos que no encajan en esta perfección. De hecho, esto se confirma con numerosos estudios publicados en los que se aprecia cómo la concepción establecida de la «delgadez» por los medios de comunicación tiende a ser extrema —elemento vinculado con la baja autoestima y el aumento de la depresión en la población—.

Conclusión

Sea cual sea la finalidad de un programa de entrenamiento, los objetivos tienen que ser alcanzables y saludables en todas sus etapas.

LA PACIENCIA SIN CONTROL NO SIRVE DE NADA

Todos somos conscientes de la importancia que tiene la paciencia a la hora de conseguir los objetivos a medio y largo plazo. Pero si tenemos una meta poco realista y, además, la queremos conseguir rápido, la renuncia está asegurada.

En un gran número de casos empezamos muy animados a entrenar, aunque poco a poco perdemos el interés hasta que prácticamente abandonamos. Creemos que estamos faltos de motivación, pero la realidad es que ni hemos establecido unos objetivos realistas a corto plazo ni hemos orientando el entrenamiento de forma correcta.

Cuando comenzamos a apreciar cambios y nos acercamos a los objetivos propuestos, es cuando las sensaciones son realmente positivas, cuando mejora nuestra autoestima y se incrementan las posibilidades de seguir con el plan. Por ello, establecer metas atractivas con cierto porcentaje asegurado de éxito —50-80 %— es siempre una gran decisión. Esto permite que compruebes tu progreso día a día —por ejemplo, mediante fotos— y valores si necesitas modificar algún aspecto del programa para seguir avanzando. Por ejemplo, perder grasa o ganar masa muscular son procesos generalmente lentos que requieren una ingesta nutricional inteligente y una carga de entrenamiento progresiva y específica.

Conclusión

La mejor manera de enfrentarse a un objetivo a largo plazo que suponga cierto desafío es dividirlo en múltiples metas a corto plazo.

Más no es mejor

Desde pequeños nos han enseñado que más es mejor: «Cuanto más estudies... mejores serán tus notas», «Cuanto más

trabajes... más dinero podrás ganar». Estos ejemplos son aplicables a muchos ámbitos de la vida, pero no al entrenamiento. Créeme que si intentas hacer todo lo posible no llegarás demasiado lejos: en el entrenamiento la carga debe ser progresiva.

Básicamente, el organismo posee la cualidad de responder al estrés mediante la adaptación. Es por eso que si te vas a vivir a un sitio muy frío, los primeros días tendrás una sensación realmente incómoda, aunque poco a poco te irás habituando a esta circunstancia. Como es lógico, sería absurdo exponerte el primer día a un frío extremo e insoportable porque las consecuencias serían peligrosas. Precisamente por ello se busca una adaptación progresiva.

Partiendo de este ejemplo, el ejercicio al que sometemos al cuerpo también sufre estrés y, como tal, el cuerpo se adapta de diferentes formas —ganando masa muscular, mejorando la capacidad cardiovascular, ganando fuerza...—. Estas adaptaciones nos preparan para soportar progresivamente un esfuerzo mayor.

Basándonos en lo expuesto, todo estrés ha de ser progresivo, pero no vale cualquier carga de entrenamiento.

- Ni debe ser una carga extrema (que no produciría adaptaciones y sí efectos negativos).
- Ni debe ser una carga tan baja que no sea capaz de generar un estrés.

A esto se le conoce como ley del umbral, por lo que encontrar y aplicar la carga óptima dependerá de la persona que vaya a entrenar. Precisamente por esto las rutinas que encontramos en internet o las «tablas» de ejercicio que se proponen generalmente en un gimnasio no son efectivas, o no tanto como podrían serlo.

No sabes qué estás haciendo, pero crees que sí

Para alcanzar las metas propuestas debes seguir una estrategia de acción, y para ello, has de conocer cada paso y medir el progreso. Entrenar por entrenar te hace dar bandazos de un lado a otro sin llegar a nada.

Siento decirte que en la mayoría de los casos lo que se plasma en el papel y lo que realmente se hace no se parece en nada, aunque se suele creer que sí. Pongamos un ejemplo: imagina que una persona desentrenada es capaz de realizar únicamente veinte sentadillas de media con su peso corporal.

- El lunes tiene que hacer doce repeticiones, y su capacidad real ese día debido al cansancio le permite realizar como máximo quince.
- El martes se encuentra muy activa, y aunque tiene que hacer doce repeticiones también, está capacitada para hacer veintidós debido al descanso.

Como puedes observar en el ejemplo, este sujeto ha hecho doce repeticiones en ambos casos, pero la intensidad relativa con la que ha trabajado es totalmente distinta —un día estaba muy cansado y otro no—. Esto genera adaptaciones posiblemente diferentes a las programadas y, por tanto, no ha hecho lo que tenía pensado. Puede equipararse con el caso de un corredor que, aun habiendo planeado correr un kilómetro, al final termina haciendo siete. Ambos ejemplos representan casos reales en los que no se logrará el máximo progreso.

Obviamente son muchos los factores que afectan a esta capacidad diaria: nutrición, descanso, suplementación, motivación, problemas familiares...

DILE AL DÉBIL QUE ES FUERTE, Y VERÁS QUE HACE FUERZA

Se puede definir motivación como aquellas fuerzas que actúan sobre una persona o desde dentro de la misma, y que se ven reflejadas en lo que hace. No es un estado, es un proceso. La falta de motivación desemboca en resultados pobres o en el abandono, mientras que la motivación idónea lucha día a día por el objetivo, independientemente de las dificultades.

Podemos diferenciar principalmente entre dos tipos de motivos para realizar una conducta:

- Intrínseco. Cuando la persona se compromete con la actividad solo por el placer y disfrute que siente cuando la practica, sin obtener necesariamente ningún tipo de recompensa externa. Está relacionada con la necesidad de aprender y no dejar de superarse.
- Extrínseco. Cuando las conductas son llevadas a cabo por la posibilidad de conseguir recompensas externas y no porque se disfrute de la propia actividad.

El objetivo es elegir siempre conductas escogidas por nosotros mismos —autodeterminación—, porque es lo que realmente está relacionado con la motivación intrínseca y, por tanto, con el concepto de adherencia mencionado al principio del capítulo. Por poner un ejemplo: es muy diferente involucrarte en un programa de pérdida de peso cuando alguien te ofrece hacerlo por dinero —motivación extrínseca— a cuando realmente disfrutas estando sano.

Algunas claves para mantenerte motivado son:

- Ser tú quien elige la actividad física que te apetece realizar.
- Elegir actividades en las que tengas el mayor protagonismo posible. Por ejemplo, si comparas un trabajo en bicicleta estática respecto al de una de montaña, es muy probable que este segundo punto se traduzca en una mayor motivación.
- Elegir actividades en las que te sientas competente o se te den bien. Esto hace que tu motivación perdure y disfrutes en cada sesión.
- Elegir actividades orientadas preferiblemente a mejorar y aprender, y no a competir.

Asociar metas con algún tipo de recompensa también ayuda a mejorar tus resultados. Sin embargo, estas deben ser utilizadas con sumo cuidado. Por ejemplo, si el principal motivo para seguir realizando la actividad es conseguir bienes materiales, puede llegar un momento en el que al valorar coste-beneficio de la misma consideres que la mejor opción es abandonar el esfuerzo. En este caso, un profesional de la psicología será quien deba ajustar estrategias para que consigas los mejores resultados.

No le des más vueltas, tu genética no tiene la culpa

Cuando nos fijamos en un deportista destacado, pensamos en su genética y en las facilidades que esta le brinda para el deporte, e incluso llegamos a considerar el uso de sustancias que van más allá de la ética deportiva. ¡Por supuesto que el componente genético influye!, pero desde luego no debe ser la excusa en la que te refugies.

Diversas investigaciones han demostrado que las personas que creen que la genética determina su exceso de peso son las que menos hábitos saludables tienen.

Cuando hablamos de límite genético se hace referencia a la capacidad máxima que una persona puede alcanzar —por ejemplo, la máxima cantidad de masa muscular o de fuerza—. Y aunque su evolución hacia este techo a lo largo de los años es previsible, es probable una ligera modificación provechosa mediante una adecuada planificación del entrenamiento.

Por otro lado, la epigenética es la que se encarga del estudio de las modificaciones genéticas, por ejemplo, en relación con el ejercicio, y viene a explicar la forma en que se expresan los genes según los factores ambientales y los hábitos de vida.

La síntesis evolutiva moderna —neodarwinismo— se basa en la herencia biológica, complementada con los posibles cambios que ocurren en los genes durante la vida de cada individuo

Así, tanto la vida propia como la de futuras generaciones no estarán condicionadas únicamente por el material genético heredado, sino también por el impacto del entorno sobre esos genes.

Esto que en principio resulta complejo, se puede explicar de forma muy sencilla con un ejemplo real: es obvio que el ambiente obesogénico y consumista está presente en nuestros días de manera alarmante.

Resulta absurdamente sencillo acceder a restaurantes de comida rápida y a productos que fomentan el sobrepeso y la obesidad, ya que son los más económicos a la vez que los más publicitados en los medios de comunicación —de hecho, suponen el 44 % de la información total recibida por el ciudadano medio en términos de nutrición—. Es por eso que, aunque las causas del sobrepeso, la obesidad y la tendencia a la inactividad son múltiples y multifactoriales, existe un ambiente obesogénico que no resulta fácil de esquivar. Pero aunque no resulte fácil, puede conseguirse, por lo que la elección epigenética es una cuestión de prioridades y de autodeterminación.

Por tanto, no evites el ejercicio bajo ningún concepto, ya que como he dicho muestra beneficios saludables en todas las fases de la vida, incluyendo la prevención y el tratamiento del cáncer, el envejecimiento, el metabolismo y en trastornos metabólicos asociados a cambios epigenéticos —es decir, a elegir unas u otras formas de vida—.

Conclusión

Si asumes que tienes mala genética estás condenado a fracasar sin importar cuál sea tu verdadero potencial. Si asumes que tienes la epigenética de tu lado, quizás te equivoques, pero posiblemente llegues más lejos de lo que en principio habías imaginado.

FACTORES QUE ECHAN POR TIERRA TUS ESFUERZOS EN EL GIMNASIO

Es posible que en muchos casos prestes solo atención al entrenamiento, y desconozcas los mecanismos adaptativos y de compensación que te pueden estar ocurriendo. Lo aclaro con dos ejemplos:

EJEMPLO 1

Imagina a una mujer moderadamente activa en su vida diaria, pero que no entrena de forma específica para mejorar su salud o estética. Esta, por recomendación de su compañero de piso, se apunta a un gimnasio.

Como consecuencia de su rutina mal planificada se somete a una carga de entrenamiento poco adecuada —situación habitual en las salas de entrenamiento— y debido a ello reduce su actividad diaria de forma drástica —porque tiene unas agujetas terribles, porque se encuentra muy cansada...—. Como resultado empieza a aumentar de peso. Ella cree que su cambio físico se debe al gimnasio, pero la realidad es que ahora es mucho menos activa que antes y, en consecuencia, está quemando menos calorías totales a pesar del entrenamiento.

EJEMPLO 2

Un hombre lleva una alimentación saludable y equilibrada, pero decide apuntarse al gimnasio porque cree que de esta forma podrá comer más.

Entrena intensamente, pero no tiene control de las calorías reales gastadas, por lo que tiende a pensar que ha entrenado más de la cuenta. Como consecuencia de este entrenamiento extra, compensa las calorías gastadas con comida basura, de tal forma que aparentemente el balance energético está equilibrado

—calorías que entran contra calorías que salen—. El resultado es que empieza a subir de peso de forma descontrolada y, de nuevo, culpa al entrenamiento.

Estos dos ejemplos hacen referencia a los mecanismos compensatorios producidos por un programa de entrenamiento mal planteado, pero se podría hablar de aumento o disminución del apetito, alimentos que facilitan o empeoran la recuperación, influencia sobre el descanso nocturno...

Conclusión

Son muchos los factores, además del ejercicio, para lograr el éxito, pero sin ejercicio no se consigue nada.

MEJORAR POR FUERA Y EMPEORAR POR DENTRO

La mayoría de objetivos debes abordarlos siempre con una perspectiva multifactorial, y la meta final debe ser siempre mejorar el estilo de vida y la salud. Digo esto porque alguien obeso jamás será una persona saludable —por mucho que nos hagan creer lo contrario—, pero igualmente se puede ser «delgado» —debido a un índice de masa corporal normal— y, sin embargo, estar metabólicamente enfermo, tener problemas de hipertensión, enfermedad cardiovascular...

Durante años los intereses económicos han limitado el mensaje de los medios de comunicación a «mantener el peso saludable» mediante el conteo de calorías en la dieta. Un mensaje poco útil y acertado, ya que dos personas con un mismo peso pueden tener una estética corporal distinta, y marcadores de salud y rendimiento absolutamente opuestos.

Quizás has llegado a la conclusión de que puedes obtener importantes resultados estéticos —por ejemplo, perder la grasa sobrante— sin necesidad de seguir una dieta saludable o descansar lo suficiente —al menos si introduces ejercicio físico como variable principal—. ¿Es esto cierto? La realidad es que sí, pero créeme que no es lo que querrás si le tienes un mínimo aprecio a tu salud.

Esta pregunta ha sido analizada científicamente y aunque es verdad que el ejercicio reduce los efectos de una mala alimentación, no puede con todo. A pesar de realizar ejercicio intenso, puede existir alteración de las enzimas hepáticas —vinculadas con el funcionamiento y estado del hígado— cuando nos alimentamos con comida basura o productos altamente procesados —hay un documental muy interesante llamado *Super Train Me* que refleja bastante bien lo expuesto—.

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN ; NO ES LO MISMO!

Asociar la nutrición a la dieta es algo habitual, pero esto no significa ni mucho menos que sea correcta esta relación. De hecho, resulta curioso observar cómo aproximadamente el 40 % de los españoles asocian la palabra «dieta» a una milagro —como la de la alcachofa, de la piña...— y no a una alimentación equilibrada.

A ello tenemos que sumarle los cambios que se han producido en los últimos cincuenta años, donde nos hemos ido alejando de una alimentación saludable y donde ahora el 61 % de las calorías totales provienen de alimentos altamente procesados y adictivos —*snacks, pizzas,* refrescos...—.

Aunque a veces resulte complicado, no debes confundir alimentación con nutrición. La primera hace referencia a la ingesta de comida, mientras que la segunda se refiere a la obtención de nutrientes a partir del proceso anterior con el objetivo de mantener la correcta función de los órganos y resto de partes del cuerpo. Además, la nutrición no solo depende de la comida, sino de la adecuada oxigenación de la sangre y tejidos, de la eficiencia de los procesos de digestión, de la absorción, la asimilación, el descanso, el sueño, el ejercicio realizado, la ausencia de estrés, la exposición a la luz solar, la genética...

Uno de los principales problemas con los que nos encontramos es que en el ambiente obesogénico al que hacíamos referencia, los «productos» ganan peso en la alimentación frente a la comida «real» —los alimentos nutritivos—, limitando las cantidades de vitaminas y minerales en la dieta, que son sumamente importantes para el correcto funcionamiento del cuerpo.

LA BASE EN LA DIETA: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES

No se puede empezar a estructurar una dieta saludable y orientada a un objetivo si no se entienden sus pilares más básicos. Estos conceptos son necesarios para después ponerlos en práctica.

Macronutrientes

Son nutrientes que se requieren en cantidades significativas en la dieta. Los tres componentes de este grupo son las proteínas, los hidratos de carbono y los lípidos —grasas y compuestos relacionados—.

Proteínas

Las proteínas suponen aproximadamente el 17 % de la masa corporal y se encuentran principalmente en los músculos —40 %—, por lo que son imprescindibles en la dieta, tanto para ganar masa muscular como para preservarla. Podemos encontrarlas en carnes, pescados, huevos...

Hidratos de carbono

Tienen un papel fundamental en la nutrición, puesto que la glucosa es la fuente primaria a la hora de sintetizar energía.

Pese a que existen numerosas posibilidades de combinación con el resto de macronutrientes, la calidad de los hidratos de carbono ingeridos es más importante que la cantidad. Por ello, legumbres, frutas y hortalizas son los más recomendados, pues aportan micronutrientes y fibra dietética.

Lípidos

Aunque siempre se asocia el concepto de «grasa» a algo negativo o incluso a sobrepeso, la realidad es bien distinta. De hecho, la grasa es solo un componente de los lípidos y estos son necesarios y esenciales debido a muchos factores —por ejemplo, forman parte de membranas celulares, influyen en el desarrollo de enfermedades en la edad adulta...—. Podemos encontrarla en el aceite de oliva, frutos secos...

MICRONUTRIENTES

Nutrientes que se requieren en pequeñas cantidades —típicamente medido en miligramos o incluso cantidades menores—. Hay dos tipos principales: vitaminas y minerales. Ambos son imprescindibles para lograr un estado óptimo de salud, según las circunstancias de cada persona.

Vitaminas

La mayoría solo pueden obtenerse a través de la ingesta de comida y actúan directa e indirectamente como aceleradores y llaves de todos los procesos fisiológicos.

En los seres humanos hay trece vitaminas que se clasifican en hidrosolubles —solubles en agua, ocho del complejo B y la vitamina C— y liposolubles —solubles en lípidos, A, D, E y K—.

Minerales

Sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro y yodo son los siete minerales más relevantes en las funciones biológicas humanas y, en menor medida, cobre, cromo, cinc, flúor, molibdeno, selenio y manganeso.

A medio camino entre micronutriente —por su función— y macronutriente —por la necesidad cuantitativa— se encuentra la fibra dietética, que es la parte comestible de algunos alimentos —frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres...—.

Conclusión

La dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los alimentos esenciales: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales, fibra y, por supuesto, agua.

Es posible que en este momento te estés preguntando cómo puedes conocer la composición de cada comida. Es fácil: leyendo el envoltorio del producto y valorando qué estás comiendo —existen herramientas *online* como MyFitnessPal que te permiten crear tu propia dieta equilibrada de forma sencilla—. Aun así, te doy tres normas básicas:

- Ingiere comida que no venga envasada.
- Si los primeros componentes de ese alimento son sospechosos o no los conoces, no lo comas.
- Evita aquello que intente convencerte de que es saludable. Si algo es sano, no necesita convencer a nadie.

ALIMENTARSE PARA GANAR MASA MUSCULAR Y PERDER GRASA

Para aumentar la masa muscular, es necesaria una combinación de dieta y entrenamiento de fuerza. El tejido muscular está formado aproximadamente por un 70 % de agua, un 22 % de proteínas y un 8 % de lípidos y glucógeno. Esto implica que, en el hipotético caso de que todas las calorías adicionales se usaran para el crecimiento muscular durante un programa de entrenamiento de fuerza, aproximadamente serían necesarias cinco mil

kilocalorías extra para aumentar un kilo de masa muscular magra. Obviamente, no todas las kilocalorías irían destinadas a crear masa muscular, y no sería un proceso especialmente rápido, pero lo que sí sería indispensable es que se comiera más de lo que se gastara.

Puedes comenzar con un exceso calórico ligero de cien o doscientas kilocalorías extra al día, y aumentarlas o disminuirlas según la rapidez con la que subas de peso o empieces a almacenar grasa corporal.

Conclusión

Se recomienda un consumo de 2-2,5 gramos de proteína por cada kilo de peso, con un aporte correcto de hidratos de carbono y grasas esenciales según las necesidades de cada persona.

¡¡Pero, ojo!! Aumentar la ingesta proteica o la cantidad de kilocalorías diarias más allá de estas recomendaciones no te hará ganar más masa muscular. Construir un cuerpo musculado es similar a edificar una casa: necesitamos ladrillos y obreros.

Fíjate en estas situaciones:

- Si damos quinientos ladrillos a un grupo de obreros es muy posible que todos queden colocados al final del día.
- Si decidimos darles ochocientos, sin aumentar el número de obreros, es muy probable que cien se queden sin colocar.
- Si decidimos darles dos mil, el cúmulo de ladrillos inútiles será enorme.

Los ladrillos sobrantes hacen referencia a la acumulación de grasa corporal; y la casa, al tejido muscular que queremos construir. Desgraciadamente, cada cuerpo tiene un cupo limitado de obreros.

Si te cuesta comer y lograr este exceso calórico, puedes tomar más cantidad en cada comida, comer con mayor frecuencia, elegir alimentos más calóricos o utilizar una combinación de estas. Por otro lado, el incremento del peso se debe también a una mayor retención de agua por los hidratos de carbono, ya que estos son capaces de almacenarla entre tres y cuatro veces la cantidad de glucógeno. Así, si aumentas en cien gramos el glucógeno, aumentas el peso en trescientos o cuatrocientos gramos de agua.

A pesar de lo que se suele creer, el incremento de grasa corporal no está tan vinculado con el consumo único de hidratos de carbono, pues se necesitan alrededor de quince gramos por cada kilo de peso para almacenar hidratos de carbono en forma de grasa. De todas formas tampoco interesa pasarnos en exceso, ya que puede llevarnos a cambios fisiológicos no deseados —resistencia a la insulina, aumento de grasa visceral...—.

Por otro lado, es evidente que consumir menos kilocalorías de las que gastamos para cambiar la composición corporal es necesario, pero no es suficiente para la pérdida de grasa, ya que es obligatorio combinarlo con el ejercicio.

Conclusión

No es lo mismo no ingerir una kilocaloría a través de la dieta que gastarla gracias al ejercicio.

Combinar un adecuado programa de entrenamiento con una adecuada nutrición puede proporcionarte una mayor pérdida de peso inicial que solo con una dieta. Se ha observado, además, cómo la unión de ambos se presenta como la estrategia más interesante a largo plazo.

Las recomendaciones nutricionales son similares al caso anterior, pero debes comer menos de lo que gastas. Puedes empezar con un déficit de cien o doscientas kilocalorías al día y ajustarlas en función de la rapidez con la que reduzcas peso. En ningún caso debes bajar más de medio kilo a la semana. Ten presente que «bajar de peso» no es lo más importante, el objetivo prioritario es disminuir todo lo posible la grasa corporal con la menor pérdida de masa muscular y para ello entrenar la fuerza es esencial.

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES

El hecho de incluir un programa de ejercicios en tus hábitos diarios lleva implícito unas mayores demandas de energía y nutrientes. Cuando a esto le sumamos un estricto control del peso, puedes tener auténticos déficits, retrasos en la recuperación o incluso lesiones. Los suplementos nutricionales surgen con el objetivo de cubrir este problema.

Hoy en día, al hablar de suplementación deportiva todavía nos encontramos con ciertos prejuicios injustificados por parte de algunos sectores. La realidad es que su empleo está extendido al 25-70 % de la población que realiza deporte recreacional, por lo que su utilización es habitual y no supone problemas —simplemente buscan que la dieta sea óptima—.

Si analizamos los suplementos más utilizados, sin lugar a dudas los de proteínas ocupan el primer lugar —dada la mayor necesidad de este macronutriente en quienes realizan ejercicio—, aunque también son frecuentes encontrar los orientados a la pérdida de peso corporal.

Por otro lado, algunas ayudas ergogénicas como la creatina, cafeína o beta alanina están dirigidas a aumentar el rendimiento deportivo. Su uso tampoco supone peligro ni viola el espíritu deportivo, por lo que son interesantes dado que su efectividad ha sido demostrada.

Conclusión

Si eres capaz de cubrir las necesidades nutricionales diarias acorde a tu actividad a través de la alimentación, los complementos nutricionales no son necesarios.

¿Afecta la forma de pensar para lograr las metas?

CÓMO TE VES Y CUÁL ES TU CUERPO IDEAL

Analizar cómo te ves actualmente y cuál es el cuerpo ideal que quieres conseguir es un aspecto primordial para lograr tu objetivo. Para ello, contesta numerando del uno al diez las siguientes preguntas —el 1 es el peor valor y el 10 el mejor—:

- ¿Cómo me veo? (Yo real).
- ¿Cuál es mi físico ideal? (Yo ideal).
- ¿Cómo creo que los demás quieren verme? (Yo social).

Con las dos fórmulas que planteo a continuación puedes saber tu grado de insatisfacción corporal, propia y social. Son importantes para establecer objetivos realistas —los resultados siempre deben ser valores positivos—.

Yo ideal – Yo real = Insatisfacción corporal Yo social – Yo real = Insatisfacción corporal social

Cuanto mayor es la distancia entre tu Yo real y tu Yo ideal/ social, mayor es la insatisfacción que tienes respecto a tu imagen corporal. Así, si la diferencia entre ambos valores es cero quiere decir que estás completamente satisfecho con tu imagen; por el contrario, cuanto más cerca estés del nueve, mayor grado de insatisfacción sientes.

Numerosas investigaciones han analizado estos parámetros en la población y los resultados son:

- La mayoría de personas indican que tanto su Yo ideal como su Yo social está más musculado que su Yo real, lo cual refleja sin lugar a dudas cierta insatisfacción corporal.
- Cuanto peor es esa insatisfacción corporal, peor es el concepto que tiene la persona de su apariencia física.
- Cuanto mayor es la distancia entre el Yo real y el Yo ideal, más baja es su autoestima.
- La insatisfacción corporal suele estar muy relacionada con alteraciones tanto en los hábitos de alimentación como en los de ejercicio.
- Aquellas personas que realizan ejercicio físico con fines estéticos suelen presentar mayor insatisfacción corporal

y más alteraciones en sus hábitos alimentarios que aquellas que lo hacen para mejorar su salud, su estado de ánimo o simplemente por diversión.

Consejo

Es importante que seas consciente de que el cuerpo ideal realmente no existe.

Cada uno de nosotros tenemos nuestro propio Yo ideal y nuestro propio Yo social, lo cual demuestra que estos ideales dependen absolutamente de las creencias y percepciones personales. La idea que tenemos del cuerpo o la imagen que los demás esperan que tengamos no es más que un reflejo de la imagen que nos gustaría tener; la insatisfacción corporal solo es una cuestión de expectativas. De este modo, que el cuerpo ideal sea alcanzable y que tengas unas expectativas totalmente realistas va a ser el auténtico secreto para una buena autoestima y evitar la frustración.

La importancia de visualizar tu objetivo

¿Qué dirías si algo tan natural como es la imaginación pudiese ayudarte en tu rendimiento o en aprender más deprisa? La idea de utilizar la imaginación activa —imaginar «a propósito»— para mejorar y conseguir las metas no es nada nuevo. De hecho, hace ya más de dos décadas que se tiene constancia de su efectividad si se realiza en la cantidad necesaria y en el momento preciso en función de la tarea que has de realizar —por supuesto, también en el entrenamiento—.