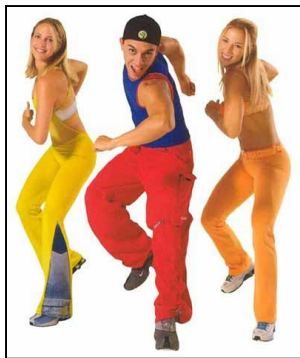


Las 4 cosas que una mujer debe saber.

Por Alberto Miranda Velasco

Olvídate de saber cocinar, planchar o lavar la ropa, si es mejor la cerveza Tijuana o la Mexicali, o entender quien es mejor, si ¿los Chargers o los Broncos? (que quede claro que los Chargers!!!). Lo que realmente deberías de saber es por que después de 6 meses de dieta y de estar en la clase de Rumba's aun NO puedes bajar de peso, ¿no crees?



No se que es mas ridículo el vestuario o la rutina de entrenamiento.

Las mujeres en general son muy especiales (¿o no?), y en cuanto al entrenamiento lo son aun más...



Sin palabras...

Sin embargo esto es debido a la mala difusión que las revistas deportivas presentan, y si no me crees solo toma alguna de las revistas “especificas” para mujeres y lo verás, sin

contar con las que no son “especificas” como cosmopolitan, vanidosas o mujer latina, entre otras; que son las que más daño hacen, escribiendo artículos deportivos o acerca de alimentación sobre las artistas de Hollywood, en donde la mayoría de la información que presentan es pura basura, ¡y en algunos casos perjudicial. Si realmente crees que seguir el entrenamiento de Shakira o la dieta de Yuri vas a bajar de peso...mejor sigue leyendo.

La mayoría de ustedes busca 5 cosas primordiales al iniciar un programa de entrenamiento:

- Bajar el índice de grasa.
- Obtener tono muscular (estar marcadas).
- Aumentar flexibilidad.
- Mejorar funcionamiento atlético (solo algunas).
- Entrar en el vestido talla -3 para la boda de mi mejor amiga.

Si alguno de estos objetivos esta en tú lista de año nuevo, ¿crees con trotar 30 minutos diarios de lunes a sábado lo vas a lograr?, o ¿con asistir a la clase de yoga 3 días a la semana?, o ¿realizando la dieta del huevo todos los días 15 y la dieta de la toronja los días 1 y 30?

El propósito de este artículo no es regañarlas, ni el que le ponchen las llantas a mi carro, es aclarar algunas dudas que puedan tener y responder las preguntas más comunes y malentendidas del medio deportivo, y que tengan una visión clara de lo que están haciendo mal con bases científicas bien fundamentadas, y no por que me dijo la vecina de mi tía que entrena con doña Tere en el Conan's GIM.

Número 1. El miedo/fobia a las pesas.

Principalmente todas las mujeres piensan que si levantas peso te vas a inflar (musculosas) o vas a engordar. ¡Falso! Ojalá fuera tan fácil aumentar la masa muscular, ni siquiera para los hombres es fácil, y esto es debido a que ustedes tienen los niveles de testosterona más bajos que los de nosotros.

La mayoría de ustedes que se atreve a trabajar con pesas (bien por ustedes), se la pasan jugando con las mancuernas de 5 a 8 lbs como máximo, ¿no es cierto? ¿No eres de las que cree que es mejor poco peso muchas repeticiones que así vas a estar marcada? Si contestaste que “sí” a estas preguntas estas muy equivocada, ahora a la mayoría de ustedes les ENCANTA estar a dieta (es la única razón que encuentro para entender por que siempre viven a dieta... ¡les encanta!), esto solo les traerá como consecuencia un cuerpo flaco y flácido (Gordiflacas), les faltará el aspecto de firmeza. Esto debido a la pérdida de músculo que conlleva dicho entrenamiento.

Cuando uno esta a dieta (restricción de calorías) los niveles hormonales bajan (T3, T4, leptina, etc) y por lo tanto también músculo activo, lo cual quieres evitar a toda costa, es por eso que es necesario que dejes de hacer tus 20-30 repeticiones con las pesas de 5 lbs.

En perspectiva.

Lo mejor sería un entrenamiento de fuerza, en el cual incluyas un día de entrenamiento fuerte 8-10 repeticiones como máximo y al día siguiente un día ligero con repeticiones de 15-20 como máximo claro disminuyendo el peso, y en la fase de “dieta” por favor aléjate del ejercicio “cardio”, como máximo camina 30 min, sal al parque o saca al perro a caminar. Si no estás a dieta, lo cual sería muy raro, lo mejor sería un día de entrenamiento fuerte y

un día de “cardio” de alta intensidad (maximizar la pérdida de grasa), recuerda descansar por lo menos 2 días por semana.

Como verás la clave para un cuerpo estético y marcado es la combinación de una buena alimentación ejercicio de fuerza y cardio. Recuerda lo que construye músculo también lo mantiene.

Número 2. Los Ejercicios aeróbicos de baja intensidad... son de lo peor de lo peorcito.

¡Si! tus clases de rumba's, aerobics y yoga entran en la categoría de ejercicio cardio de baja intensidad. Escoger una de estas actividades sería tú peor opción, si lo que quieres es perder grasa, podrías invertir tú tiempo en algo mucho mejor. A continuación te daré una lista para probarlo.

1. Estos tipos de ejercicios realmente no aumentan tú metabolismo (lo cual es necesario para perder grasa), ¡si!, sé lo que estás pensando, una hora de ejercicio aeróbico “cardio” quema más grasa que el ejercicio de fuerza, pero las calorías que sigues quemando fuera del GIM es lo que cuenta. Esencialmente, solo cuando estás en tú clase quemas calorías, pero una vez que terminas, ¡se acabó!, todo lo contrario sucede con los ejercicios de fuerza, y si le anexamos que al terminar te tomas un jugo o bebida deportiva, pues realmente regresamos a donde mismo. En cambio, con los ejercicios de fuerza o entrenamiento cardio de alta intensidad (HITT), tú metabolismo se puede elevar de 14 hasta 48 horas, con lo cual quemarás miles de calorías, lo que a la larga es mucho mejor.

2. Hablando de metabolismo, éste está relacionado con tu índice de masa corporal, en pocas palabras entre más músculo más calorías quemas, lo cual se traduce en pérdida de grasa, pero con el ejercicio aeróbico de baja intensidad obtienes lo contrario, por que este tipo de ejercicio te hace perder músculo debido a su larga duración y poco impacto.



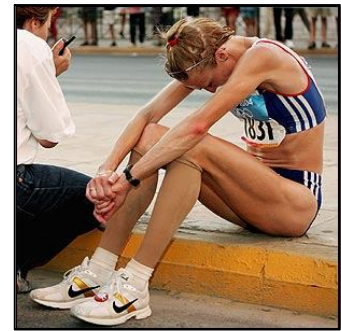
Esta clase de Yoga se ve muy ¡intensa!

3. Les voy a horrar el suspenso y la duda... ¡La “zona ideal” de quemar grasa NO existe! Y es cierto, con el ejercicio aeróbico de baja intensidad quemas más grasa que con los ejercicios de fuerza o HITT, sin embargo el número **TOTAL** de calorías que consumes con este tipo de ejercicio es muy poca, de nuevo es debido a tu consumo de oxígeno, lo cual no acelera tu metabolismo y no te permite seguir quemando calorías a lo largo del día.
4. ¡Tu cuerpo es más inteligente! Todos sabemos que tu cuerpo se va adaptando al estímulo, dicho de otra manera, si trotas 30 min y gastas 300 calorías, la siguiente semana que trotes esos mismo 30 min solo gastarás 200 calorías y así sucesivamente, esto debido a que tu cuerpo se vuelve más eficiente. Así que para mejorar ahora tendrías que correr 45 minutos para

quemar esas 300 calorías, desde mi punto de vista esto no es muy eficiente si lo que quieres es perder grasa.

Una gran analogía sería la comparación de una maratonista con una corredora de velocidad o “sprinter”. Una maratonista realiza ejercicio estable de larga duración en cambio una corredora sprinter, realiza ejercicios de velocidad de máxima intensidad (ejercicio anaeróbico).

*Elite Maratonista:
Delgada (11-14%
de grasa corporal).*



Sprinter's: Impresionante! delgada y muscular (11-14% de grasa).



¿Cuál de las dos crees que haga pesas, maratonista o sprinter?

Nota: Yo sé que la mayoría de ustedes no quieren estar como las sprinter's, pero mi punto es, que se ven más atléticas que la maratonista y no pasan horas haciendo ejercicios de baja intensidad.

5. Algo que ya sabías y de lo cual no te puedes escapar...La mayoría de tú pérdida de grasa tiene que venir de una dieta balanceada y no de horas de ejercicio de baja intensidad (ya sabes cuales). ¿Qué crees que es mejor, no comerte esos nachos doble queso (~800 calorías) el miércoles en el cine o pasar 1 hora en la caminadora (~600 calorías) todos los días?
6. Ahora seamos honestos, ¿Realmente disfrutas pasar 1 hora en la bicicleta estática o en la caminadora?

Número 3. Consumo de proteína.

El 95% de ustedes no consumen suficiente proteína, y más aún con la nueva moda de ser vegetarianos, les voy a ahorrar el misterio, eso no es ¡sano! Necesitamos los aminoácidos provenientes de la proteína animal, ni el gluten, ni la soya, ni las lentejas los proveen, pero esa es otra historia. El no consumir suficiente proteína es un gran error ya que el consumo adecuado de proteína aumenta la síntesis proteica y aumenta el metabolismo, factores muy importantes para la pérdida de grasa y la salud en general.

1 gramo de proteína por libra de peso corporal sería un buen inicio, este número divídelo entre 5 o 6 que serían el número de comidas a lo largo del día (¡Si! así es, si quieres bajar de peso deberías estar comiendo 6 comidas a lo largo del día). Las proteínas deberían provenir de pollo, huevos, lácteos, pescados, carne magra y proteínas en polvo. Lo mejor sería que tú nutriólogo te evaluará para saber tú consumo correcto.

*Aaah y por favor!
olviden eso de que al
usar suplementos les
va a salir bigote...*



Número 4. Come ahorita y pague después.

De nuevo, no quiero que esto se convierta en regaño, pero estar siempre a dieta no es la mejor opción, definitivamente esto se vuelve un problema. Te preguntas ¿por qué? Si yo me siento muy bien. ¿Segura que no tienes algunos de estos problemas?

- Tú metabolismo se ha vuelto lento (comes 2 veces al día y no pasas hambre), y como te habrás de imaginar se te dificulta el quemar calorías y perder grasa.
- Te pone en un estado catabólico (pérdida de músculo).
- Y dependiendo el tipo de dieta te puede poner de mal humor (falta de carbohidratos), disminuir tu libido, afectar tu hormona tiroidea y trastornos intestinales.
- Falta de energía y somnolienta.



Clásica chica que esta a dieta en el café Tomas de la 10?

Pero no me malentiendan, las dietas son necesarias, pero el propósito de una dieta es para perder peso de manera sana y controlada, y debe ser proporcionada por alguien calificado. Recuerda debe ser especial para ti, atendiendo tus problemas específicos (no siguiendo la dieta de la revista “Bodas: para mujeres como tú”), y una vez que estés en tú peso ideal, deberías aprender a comer bien y llevar una

alimentación variada y completa, lo cual sería la única manera de mantenerte en tú peso y no tener el famosísimo “rebote”.

!Ah!, y no olviden que la balanza solo te muestra un parámetro sobre tú peso, no te martirices si no bajas, recuerda que lo ideal sería bajar tú porcentaje de grasa corporal sin perder músculo (el músculo pesa más que la grasa), revisa como te queda tú ropa y como te ves en el espejo. La mejor hora de pesarte es en la mañana después de ir al baño y antes de desayunar, si no, mejor no te tortures.

En conclusión:

Ahora si, que empiecen los email's de odio de todas las instructoras de aerobics, pero alguien lo tenía que explicar y desmentir a las personas que día a día gastan su tiempo con rutinas y dietas sin sentido, a todas esas personas que después de tanto tiempo de hacer dieta y largos entrenamientos no obtienen los resultados esperados y pierden el sentido de lo que están tratando de lograr.

Ahora que ya sabes lo que tienes que hacer, te pido que te des una oportunidad, y lo intentes, si ya pasaste tanto tiempo en estas clases, encuentra un entrenador calificado he intenta algunas cosas nuevas, dale un nuevo estímulo al cuerpo, y recuerda no te pondrás como Arnold.

Hombres: Si tomaste este artículo por que viste en la portada algo que te gusto (sin palabras), y después de leerlo te diste cuenta de por que tú novia no baja de peso, y quieres que lo vea, ponlo entre sus revistas cosmopolitan, vanidosas, mujer latina o entre sus DVD's de *Bridget Jones* y *Pilates reductivo para pompas* (que nunca usa).

Acerca del Autor.

Biólogo graduado de la UABC, con diplomado y certificaciones en Nutrición deportiva en diferentes instituciones, especialidad en rendimiento deportivo y endurance. Certificado como entrenador personal (fuerza y acondicionamiento físico). Actual corredor de carreras de aventura, en las cuales se incluye la carrera de expedición *Baja Travesia*. Actualmente trabaja en el club deportivo las Fincas como entrenador personal y como asesor nutricional para Ne* Nutrición estratégica empresa la cual dirige.

Contacto:

miranda@nutricionestrategica.com

www.nutricionestrategica.com

Referencias.

1. Zatsiorsky, V. Science and Practice of Strength Training. Champaign, IL: Human Kinetics, 1995.
2. Baechle, T., Earle, R., and Wathen, D. Resistance Training. In: Essentials of Strength and Conditioning (2nd Ed.) Baechle, T.R., Earle, R.W., ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.