

TENDENCIAS

Siete trucos que necesitas saber para acelerar tu metabolismo

El Ciudadano · 20 de abril de 2016





A la gente acostumbrada a tener sobrepeso siempre les vino bien eso del metabolismo. Nadie sabe bien qué significa, pero en vez de admitir que no haces nada de deporte y te encanta comer, siempre queda ese comodín para justificar los kilos de más: “es mi metabolismo”. Pero ¿qué demonios es eso?

Técnicamente, el metabolismo –una palabra proveniente del vocablo griego ‘μεταβολή’ (metabole), o “cambio”, y el sufijo ‘-ισμός’ (-ismo), que significa “cualidad” o “sistema”– es el conjunto de **procesos químicos** que realizan las células de los seres vivos para llevar a cabo todas las funciones propias de estos. Y la transformación de los nutrientes de la comida en distintas formas de energía es una de las funciones básicas de éste.

Cuando hablamos de un metabolismo “lento” o “rápido” nos referimos a la velocidad con la que nuestro cuerpo realiza todas estas funciones. Y esto es importante en lo que respecta a nuestra tendencia a **ganar o perder peso**. Cuando nuestro metabolismo es más rápido, el cuerpo quema más calorías, incluso cuando no está realizando ninguna actividad física: el conocido como metabolismo basal, esto es, la energía que nuestro cuerpo consume diariamente para funcionar sin ningún tipo de actividad adicional más allá de las funciones esenciales (las que quedan activas mientras dormimos). Aunque contar con un metabolismo más o menos rápido depende en gran medida de la **genética** de cada uno –en esto las personas que siempre han tenido tendencia a engordar pueden tener razón–, y de otras cuestiones difícilmente alterables como el sexo o la edad –a partir de los 40 se ralentiza–, éste se puede acelerar con determinados hábitos sobre los que si podemos incidir.

Devin Haman, director del Beverly Hills Rejuvenation Center, ha recopilado en ‘Medical Daily’ las siete mejores estrategias que podemos seguir para acelerar nuestro metabolismo, y así dar el empujón que nos falta a nuestra intención de perder peso.

1. Desarrolla tus músculos

Se necesitan más calorías para mantener el músculo que la grasa, por lo que si tenemos un buen tono muscular nuestro metabolismo será más rápido. Como explican **Lucía Bultó** y **Elena Maestre** en su libro ‘Dieta para runners’ (Planeta), “incluso cuando no se utilizan para mover el cuerpo, los músculos queman energía a lo largo del día para convertirla en calor y mantener la correcta temperatura corporal (36-37º) tanto en verano como en invierno”.

El entrenamiento de fuerza, aquel destinado a aumentar la masa muscular, es igual de importante para adelgazar (o más) que el típico **entrenamiento aeróbico**, como correr, montar en bicicleta o nadar. Y es especialmente importante a partir de cierta edad.

Como explican Bultó y Maestre, “el **metabolismo basal** disminuye a medida que el organismo envejece, debido sobre todo a que, con la edad, se sufre una pérdida progresiva de masa muscular. A medida que disminuye la cantidad de músculo, también se reduce la energía consumida”. Esta es también la razón por la que la gente acostumbrada a hacer ejercicio engorda tanto si abandona éste: si tu dieta es la misma, no sólo engordas las calorías que no estas quemando haciendo ejercicio, además tu metabolismo se ralentizará ante la pérdida de masa muscular y la acumulación de grasa.

Devin Haman recomienda realizar entrenamientos de fuerza al menos dos días a la semana, con al menos un día de descanso entre ellos para dejar que los músculos descansen y evitar lesiones.

2. Abraza el HIT

Ya pocos dudan de que el entrenamiento interválico de alta intensidad (más conocido como HIT, por sus siglas en inglés), es la forma más eficaz de perder peso. Los ejercicios aeróbicos convencionales no sirven para formar músculo y una vez que acaba el entrenamiento dejamos de **quemar calorías**. Sin embargo, al acometer ejercicios de gran intensidad –al límite de nuestras fuerzas– nuestro cuerpo demanda energía durante mucho más tiempo.

Aunque diferentes métodos similares al HIT fueron propuestos por todo tipo de entrenadores desde los años 70, fue en 2005 cuando un grupo de investigadores de la **Universidad McMaster**, de Canadá, marcó las bases de la técnica actual, que se fue desarrollando en la misma universidad hasta que en

2010 se publicaron sus resultados definitivos, en un esclarecedor estudio publicado en la revista 'Journal of Physiology' que dio la vuelta al mundo.

Según el estudio, el método HIT no sólo es más efectivo que otros entrenamientos, además es más seguro, ya que provoca menos lesiones que otro tipo de técnicas. El profesor **Martin Gibala**, considerado uno de los pioneros en la materia, aseguró entonces que bastaba practicar 10 'sprints' de un minuto, intercalados con un minuto de descanso, en una bicicleta estática, tres veces a la semana, para adelgazar y entrenar los músculos sin necesidad de pasar horas en el gimnasio. Son muchos los que han ideado entrenamientos similares desde entonces y su efectividad está más que comprobada.

3. Come a menudo

Se trata de un consejo controvertido, pero no exento de defensores. Si estamos mucho tiempo sin comer nada entre comidas nuestro nivel de azúcar en sangre disminuye, lo que hace que nos sintamos **cansados** y, también, que se ralentice nuestro metabolismo. Hay quien cree, como Haman, que si tomamos pequeños aperitivos saludables entre comidas –un puñado de frutos secos o una pieza de fruta, por ejemplo– evitaremos pasar hambre, consumiremos menos calorías en la siguiente comida y mantendremos acelerado nuestro metabolismo.

Los científicos llevan varios años advirtiendo que los horarios de las comidas son determinantes en las estrategias de **adelgazamiento**, pero las mismas estrategias no funcionan para todo el mundo. Hay personas para las que puede servir hacer seis comidas al día, pero otras harían bien en reducir las. Ciertamente es que los periodos de ayuno hacen que se ralentice nuestro metabolismo, pero cada vez que picamos algo se elevan los niveles de insulina y bajan otra vez los de azúcar, algo que estimula el hambre, y nos empuja a querer más y más comida (a ser posible, en forma de carbohidratos). Es por ello que solo las personas que practican ejercicio deben seguir este consejo, y siempre deben optar por 'snacks' sin azúcar ni carbohidratos refinados, que son los que más inciden en los niveles de insulina.

4. Di sí al picante

Según una reciente investigación realizada en la Escuela de Farmacia de la Universidad de Wyoming, los alimentos que contienen chile picante –también conocido como ají– pueden ayudarnos a quemar grasas sin tener que restringir las calorías de nuestra dieta.

No es el primer estudio que investiga los beneficios de la comida picante en nuestra salud. Otro realizado en 2013 en la Universidad de Maastricht, demostró que el chile, la cayena o los pimientos rojos picantes contienen un elemento no tan conocido por su nombre sino por los sudores que provoca:

lacapsaicina. Precisamente el componente activo que da el picante a estos alimentos es el encargado de disminuir los lípidos corporales mediante un mecanismo que motiva la muerte de las células grasas inmaduras, por lo que podría ayudar a adelgazar.

Al comer chiles o alimentos parecidos se aumenta de inmediato la actividad metabólica alrededor de un 20% y ésta se mantiene durante un máximo de treinta minutos. Durante ese rato, el cuerpo **quema grasas.**

Añadir picante a las comidas no solo es una buena idea para adelgazar, además podría tener otros **beneficios importantes.** Según un reciente estudio epidemiológico, dirigido por investigadores chinos y publicado en el 'British Medical Journal', en el que se analizó el impacto del picante en la dieta de más de **485.000 individuos**, las personas que comen picante una o dos veces a la semana, tienen un riesgo de muerte un 10% menor que aquellas que no lo toman.

5. Optimiza tu balance hormonal

Como explica Haman, hay varias hormonas que juegan un papel importante en el mantenimiento del metabolismo y si sus niveles no son los correctos podemos sufrir enfermedades como el hipotiroidismo, que contribuyen al aumento de peso.

Hormonas como la del crecimiento o la **testosterona** son responsables de proporcionar energía al cuerpo y **construir músculo** y, si su presencia no es la adecuada, podemos sentirnos cansados y, además, engordar más de la cuenta por mucho que cuidemos nuestra dieta.

En las mujeres, los cambios hormonales relacionados con la menopausia, que aparece en torno a los 50 años, hacen que se acumule más grasa en la barriga y que sea más difícil eliminarla. Sólo el **ejercicio físico** puede ayudar a las mujeres a no engordar pasada una edad, sin necesidad de cambiar radicalmente la dieta.

6. Prioriza la ingesta de proteínas

Nuestro cuerpo tarda más tiempo y necesita más energía para descomponer y digerir la proteína que para procesar otros nutrientes. En concreto, nuestro organismo gasta en torno al 20 o el 30% de las calorías que aportan las proteínas en digerir estas, en comparación al 5 o 15% que necesita para procesar la **grasa** o los carbohidratos.

Como en todo lo que respecta a la dieta, los excesos no son recomendables, pero al contrario de lo que ocurre cuando comemos **carbohidratos** que enseguida se almacenan en forma de grasa, el exceso de

proteínas sirve para formar músculo, lo que a su vez acelera nuestro metabolismo. Así que no está de más que tu dieta tenga la suficiente cantidad de carne, pescado, legumbres, huevos, queso y frutos secos.

7. Bebe café

Aunque se trata de uno de esos alimentos sobre los que hay muchísima **información contradictoria**, todo parece indicar que los beneficios del café superan con creces a sus peligros.

El café no es sólo un **poderoso estimulante** (algo que es bueno para unas cosas, malo para otras), además tiene un efecto vasodilatador y parece prevenir la aparición de enfermedades como la diabetes o algunos tipos de cáncer.

En lo que respecta al metabolismo, el café es una de las pocas sustancias naturales que aceleran éste, ayudando así a la quema de grasas. La bebida es, además, un gran aliado si practicamos ejercicio. Muchos atletas toman varias tazas de café antes de competir, ya que la cafeína aumenta los niveles de **adrenalina**. Esta hormona prepara a nuestro cuerpo para un esfuerzo físico excepcional: hace que las células grasas descompongan la grasa corporal, liberándola como ácidos grasos libres, que usamos como combustible cuando hacemos ejercicio.

[El Confidencial](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)