

Qué debemos saber para mejorar nuestra composición corporal

A tres semanas de la celebración de Semana Santa, esperando que la situación epidemiológica se mantenga con cifras a la baja, deseando que la Covid19 nos dé una tregua y podamos disfrutar de unos días de descanso, llega el momento de empezar a pensar en la operación puesta a punto para recuperar la figura. El toque de queda, el cierre del ocio y la restauración, los aforos limitados en gimnasios y clubes deportivos, el teletrabajo,... han dado alas al sedentarismo que ya está pasando factura a nuestra salud, a menudo en forma algún kilo de más y no hemos podido desprendernos de él. Cuando nos ponemos a dieta tendemos a preocuparnos únicamente por reducir el peso total, es decir, el peso que marca la báscula. Pero ¿qué importancia tiene realmente este número?

Desde el Servicio de Endocrinología del Centro Médico Quiroñsalud Rubí nos explican que obsesionarse con el número total de kilos a la hora de bajar de peso es un error. El peso da igual, lo que realmente importa es conocer la cantidad de grasa que tenemos en el cuerpo y mejorar nuestra composición corporal.

La composición corporal se refiere a los distintos porcentajes de grasa, huesos, agua y músculos que conforman el cuerpo humano. La composición corporal de cada individuo es totalmente diferente y dos personas del mismo sexo con el mismo peso pueden verse totalmente distintas porque su composición corporal no es la misma.

Cada uno de estos elementos tiene una masa y volumen diferente, por lo que en realidad es una cuestión de densidad (masa/volumen). En el caso del músculo este es un 18-20% más denso que la grasa por lo que 1 kilo de músculo ocupa menos volumen que 1 kilo de grasa. Por eso, no debemos obsesionarnos en un peso u otro sino en disminuir el exceso de grasa corporal transformándola en músculo.

El análisis de la composición corporal se denomina impedanciometría y consiste en determinar qué porcentaje de nuestro peso es grasa y cuál es agua corporal. Se trata de una prueba muy sencilla ya que se parece a una báscula normal. Es importante realizar este análisis para poder diseñar una estrategia de plan deportivo y nutricional en función de nuestras necesidades: perder grasa, construir músculo o ambas. Y ahí llega el momento de empezar a comer de forma saludable, reduciendo el consumo de alimentos grasos, y de realizar deporte de forma cotidiana combinando el ejercicio cardiovascular con ejercicio de fuerza. La clave está en primero perder grasa y luego tonificar los músculos.

Es importante no confundir el análisis de composición corporal con el conocido IMC (índice de masa corporal). El IMC es un índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el sobrepeso y la obesidad en población adulta. La composición corporal no es algo valorable a través del IMC, pues únicamente tiene en cuenta la altura y el peso, pero no cómo está distribuido éste último (masa muscular, masa grasa y esqueleto óseo). El IMC generalmente sobreestima el tejido adiposo en aquellos con mayor masa corporal (por ejemplo, los atletas) y subestima el exceso de grasa en aquellos con menor masa corporal.