

Corre, corre... pero no hacia la nevera

Jun 20, 2010 | [El país](#)

[Compartir](#) |



La imagen atrae como un imán a los automovilistas que circulan de noche por la autopista. Tras la cristallera, la sala del gimnasio reluce como un ascua, con decenas de hombres y mujeres pedaleando en las bicicletas estáticas, corriendo frenéticos sobre el tapiz mecánico, ejercitándose en máquinas variadas. Luis Serratosa no puede reprimir una mirada cuando regresa a casa en su coche, ya oscurecido. Serratosa, médico de Sanitas, del Real Madrid, y jefe del Servicio de Rehabilitación y Medicina del Deporte de la Clínica Quirón, piensa siempre lo mismo: "Vivimos en una sociedad absurda que nos empuja a una vida sedentaria. Luego hay que recuperar el tono yendo al gimnasio al final de la jornada ¿Tiene eso algún sentido?"

No es que a él le parezcan mal los gimnasios. Al contrario. "Promocionar la actividad física es importante, porque puede mejorar muchísimo la salud", reconoce. "Si un paciente hace ejercicio se le puede disminuir la medicación, incluso a los que han tenido un infarto. Es buenísimo para personas con diabetes, que es una verdadera epidemia de nuestro tiempo; mejora la densidad ósea, y es muy bueno para las mujeres menopáusicas. Yo creo que la sanidad pública debería fomentar el uso del gimnasio como otro servicio más."

El ejercicio es bueno, sí. Aunque no son los diabéticos ni los infartados los que más lo practican, sino los jóvenes en busca de musculatura, y los no tan jóvenes desesperados por adelgazar. Pero, ¿sirve el ejercicio para perder peso? "A mí me ha servido para no engordar, aunque tampoco soy propensa", dice Maite, que lleva siete años, más o menos desde que se jubiló, acudiendo a un gimnasio de Madrid.

Maite va dos veces por semana a clases de mantenimiento dirigidas por una profesora. Y no piensa dejarlo. "El ejercicio me permite estar más ágil, incluso mentalmente, pero no diría que sirva para adelgazar. Veo que algunas alumnas más gorditas de mi gimnasio, siguen igual después de mucho tiempo".

No está claro, en efecto, que el ejercicio adelgace. Los científicos buscan pruebas concluyentes de la forma en que afecta la actividad física a nuestro metabolismo, pero lo cierto es que los distintos estudios no siempre coinciden en sus resultados.

Un trabajo realizado por el Pennington Biomedical Research Center, de Baton Rouge (Los Ángeles) demostró que para perder peso el ejercicio debe ser constante y suficiente. La investigación se centró en reducir la ingesta de calorías en un grupo de personas un 25%, mientras otro grupo de participantes en el experimento reducían su ingesta de calorías solo un 12,5% pero aumentaban su ejercicio físico un 12,5%. Todos perdieron peso, pero en el grupo de los que se ejercitaron, tuvieron que aumentar su actividad física hasta una hora diaria. Que es bastante más de lo que venían recomendando los especialistas.

Porque una cosa es innegable; el ejercicio ayuda a quemar calorías. Y en el mundo desarrollado, repleto de tentaciones calóricas y con toneladas de alimentos a nuestro alcance, la tendencia es a ingerir más calorías de la cuenta. La estrategia de lucha contra la báscula sería, pues, quemar ese excedente de calorías. Lo malo es que el ejercicio también aumenta el apetito. Lo más habitual es arrasar la nevera después de una hora *machacándose* en el gimnasio.

"Es cierto. Tenemos genes ahorradores. Cuando se pierde peso se ponen en marcha mecanismos para recuperarlo", explica Iva Marques, profesora de Nutrición en la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, en la Universidad de Zaragoza.

Pero no todo está perdido. "Aunque hacer ejercicio aumenta el apetito", aclara Marques, "cuando el ejercicio es moderado y se hace respirando bien, se pierde grasa, mejoran las endorfinas y las señales de saciedad son más eficaces. Por eso se va a ingerir lo que se necesita. Las personas menos activas tienen peores controles de saciedad. Estos controles se ajustan cuando permanecen activos durante meses. Para que esto ocurra, tenemos que incorporar el ejercicio como una rutina más en nuestra vida".

La experiencia diaria demuestra, sin embargo, que no es tan fácil librarse del apetito, ni de la grasa superflua. Por mucho que se acuda al gimnasio. Para lograr resultados significativos, los expertos recomiendan controlar también las comidas. Porque, lo que de verdad ayuda a perder peso "es la actividad física unida a una dieta saludable", opina Pilar Riobó, Jefa Asociada de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz, de Madrid**. "El ejercicio es bueno para todo. Ayuda a quemar calorías, reduce la grasa corporal, evita la diabetes, es bueno para el corazón y ayuda a mantener el peso ideal una vez que se ha adelgazado".

Ya. Pero el camino hasta alcanzar ese peso ideal puede resultar un calvario. Especialmente para las mujeres. El organismo femenino, preparado para la procreación, es más celoso a la hora de conservar sus depósitos de grasa. Aunque, un amplio estudio realizado por investigadores de la Universidad de Harvard, y publicado recientemente en el *Journal of the American Medical Association* (JAMA), da nuevas esperanzas al sexo femenino.

Riobó lo cita entusiasmada. "Es un estudio muy amplio. Se hizo sobre 34.000 mujeres de edad madura, unos 54 años de media, y se las siguió durante 13 años para ver cómo evolucionaba su peso. Y se comprobó que las que consiguieron mantener el que tenían, o engordaron poquísimas, fueron precisamente las que habían hecho de forma continuada ejercicio moderado durante una hora diaria". La palabra continuado se

demonstró fundamental. Es inútil flagelarse tres horas un día, y no mover un dedo los tres meses siguientes.

Riobó, como todos los especialistas, señalan que una cuestión vital es practicar aquello que nos gusta. "De nada sirve imponerse actividades que te desagradan. Nadar es bueno, pero no hay que ir a la piscina si no te gusta, porque acabas por dejarlo. Todo ejercicio es útil: baile, gimnasia a dos, porque una voluntad más ayuda a mantener nuestra disciplina, y, muy importante, [...]"