

## Pierde peso

**GANAFUERZA**

## **RECOMENDACIONES PARA**

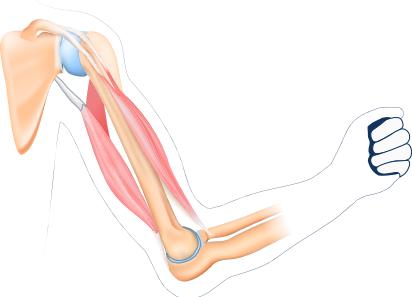
# PERDER PESO SIN PERDER MASA MUSCULAR: **ALIMENTACIÓN**



La **obesidad** es una enfermedad crónica que cursa con una **acumulación excesiva de grasa**, lo que puede ser perjudicial para la salud. La obesidad está relacionada con el aumento del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer.

Hasta hace pocos años se consideraba que una persona presentaba obesidad cuando su **índice de masa corporal (IMC)** estaba por encima de 30. La principal limitación de este índice es que no tiene en cuenta factores como la edad o la composición corporal, por lo que actualmente, se prefiere utilizar el **porcentaje de grasa corporal**. Así, se considera obesidad cuando este porcentaje está por encima del 25 % en hombres y del 33 % en mujeres.

Actualmente, cuando se recomienda perder peso, es fundamental buscar la pérdida de masa grasa evitando la pérdida de masa muscular o lo que se conoce como sarcopenia.



**La sarcopenia** es una **pérdida progresiva de la masa muscular** que afecta de manera significativa a la calidad de vida ya que impacta en la **fuerza y la movilidad**.

## **¿Cómo lograr perder peso sin perder músculo?**

Para lograr una pérdida de peso saludable y evitar la pérdida de masa muscular hay que:



## **Evitar dietas muy restrictivas.**



**Garantizar la ingesta de vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento de músculos y huesos.**



## Mantener un aporte adecuado de proteínas.



Practicar **ejercicio físico**, especialmente de fuerza, para mantener la masa muscular.

**El plan de alimentación** que se ajusta a las necesidades energéticas, por aporte de macro y micronutrientes y de calidad de estos, y por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, es la **dieta mediterránea**.

Otras dietas, siempre llevadas a cabo bajo **supervisión de un profesional sanitario**, como la **diet low-carb**, que consiste en la reducción de hidratos de carbono del 55 % al 30 %, está teniendo buenos resultados en pérdida de peso y disminución de fragilidad, incluso en personas con diabetes.

# ¿Qué nutrientes son esenciales para mantener la masa muscular mientras se pierde peso?



- **Proteínas:** esenciales para la síntesis muscular y el remodelado óseo. En adultos, el consumo debe de ser de 0,8 g/kg de peso, en términos generales, y en ancianos de hasta 1,2 g/kg de peso. La ingesta en la población en general es adecuada, pero hay que prestar atención en personas mayores donde puede no alcanzarse esta cifra.
- **Magnesio:** su consumo suele ser inferior al recomendado. El magnesio interviene en la síntesis de proteínas, la contracción muscular, el metabolismo de la vitamina D, tiene efecto antiinflamatorio e inhibe el estrés oxidativo.
- **Calcio y vitamina D:** su consumo, tanto en exceso como en defecto, puede afectar negativamente a la síntesis de proteínas.

- **Vitamina C:** contribuye a la síntesis de colágeno, tiene función antioxidante y es mediadora del sistema inmunitario
- **Vitaminas del grupo B:** intervienen en el metabolismo de las proteínas y en la producción de energía.
- **Vitamina K:** además de ser importante para la coagulación de la sangre, interviene en el mantenimiento de los huesos.
- **Ácidos grasos omega-3:** imprescindibles por su efecto antiinflamatorio y mantenimiento de una buena estructura muscular y ósea



Si se sigue una **dieta mediterránea bien equilibrada** no faltarán ninguno estos nutrientes, pero cuando no es suficiente, se puede considerar la **suplementación bajo supervisión de un profesional sanitario**.

## El papel fundamental del ejercicio físico

La alimentación es clave, pero el **ejercicio** va a resultar **fundamental para evitar la pérdida de masa muscular**. Por ello, es preciso hablar, no de dieta mediterránea, sino más específicamente de estilo de vida mediterráneo, que englobaría el plan de **alimentación, actividad física** al aire libre y el **plano social** de nuestra cultura.

Se recomienda **combinar distintos tipos de ejercicio**, incluyendo siempre ejercicios de fuerza.



**Ejercicio de fuerza:**  
ayuda a preservar y aumentar la masa muscular.



**Ejercicio aeróbico:**  
favorece la quema de calorías, grasa y mejora la salud cardiovascular.



**Ejercicios de flexibilidad y equilibrio:** para mejorar estabilidad y prevenir caídas.

La recomendación debe apuntar también a que parte de la actividad física se realice al aire libre para recibir de forma natural la radiación solar adecuada que favorezca la síntesis de vitamina D.

## Recomendaciones desde la farmacia comunitaria

- **Evita dietas desequilibradas.** Busca la calidad de la dieta y los alimentos que la componen. El plan de alimentación debe ser sano, equilibrado y sostenible.
- **Olvídate de la báscula.** Céntrate en la pérdida de grasa de manera saludable, no solo en el peso.
- Mantén una **buena ingesta de proteínas y nutrientes esenciales**.
- **Suplementa tu dieta con los nutrientes que pueden tener un aporte restringido**, si es necesario, siempre con la supervisión y ayuda de tu farmacéutico.
- **Realiza ejercicio regularmente**, priorizando el entrenamiento de fuerza.
- **Consulta con tu farmacéutico u otro profesional sanitario** para que te acompañe y ayude a conseguir y mantener resultados.



Con la colaboración de:

**REIG JOFRE**



**Farmacéuticos**

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional  
de **Alimentación**