

Pierde peso

GANAR FUERZA

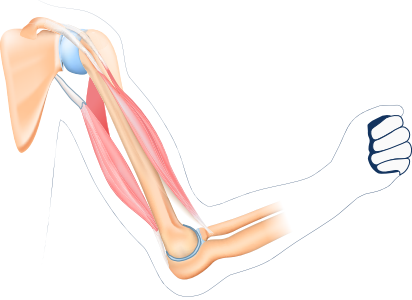
RECOMENDACIONES PARA PERDER PESO SIN PERDER MASA MUSCULAR: ALIMENTACIÓN



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:



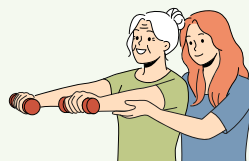
Evitar dietas muy restrictivas.



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 **dieta 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 faltará ninguno de 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.
- **Olvidate 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