



¿QUÉ EJERCICIO HACER EN SOBREPESO Y OBESIDAD? **¿AERÓBICO O PESAS?**

Buenos Aires, 28 de Octubre de 2020

. El concepto tradicional que está más arraigado en la gente es que el ejercicio aeróbico es el más aconsejable para bajar de peso, dado que se gastan más calorías mientras corremos que mientras realizamos trabajos de fuerza. Sin embargo, si nos ponemos a analizar cómo se distribuye nuestro gasto energético a lo largo del día, observamos que tenemos:

- Gasto metabólico durante el reposo (60-75%)
- Efecto térmico de los alimentos (10%)
- Gasto energético durante la actividad física (15-30%)

Como vemos, el gasto metabólico en reposo ("metabolismo basal") representa entre el 60 y el 75% del gasto diario total, siendo el mayor factor de consumo energético, superando ampliamente al gasto energético durante la actividad física. El gasto metabólico en reposo está dado directamente por la masa muscular (a mayor masa muscular, mayor gasto metabólico basal), por lo que en los últimos años se ha estudiado cómo el ejercicio puede influenciar sobre la composición corporal y, por ende, sobre el metabolismo basal.

La composición corporal juega un rol fundamental en el gasto energético ya que la masa muscular gasta una mayor cantidad de energía en comparación con la masa grasa. Dado que el gasto metabólico en reposo está directamente relacionado con la cantidad de músculo que se tenga en el cuerpo, si se pierde masa muscular el metabolismo basal será más lento, por lo que se quemarán menos calorías durante el día.

Y aunque se queman calorías tanto con el ejercicio aeróbico como con el entrenamiento de fuerza, la diferencia estriba en la cantidad de calorías que se van quemando cuando no se está haciendo ejercicio. Además, si bien el trabajo aeróbico gasta más energía por unidad de tiempo en comparación al entrenamiento con pesas debido a su carácter de continuo, el mismo genera no sólo una pérdida de masa grasa, sino también una pérdida de masa muscular con una consiguiente disminución del gasto de energía en reposo. Por lo cual, el entrenamiento aeróbico de mejoría fundamentalmente cardiopulmonar, debe acompañarse de trabajos de fuerza complementarios.

Resumiendo, debemos realizar trabajo aeróbico acompañado siempre del entrenamiento de fuerza para obtener el máximo beneficio. Por último, no debemos olvidar que el sujeto sometido a un programa de ejercicios, debe ser primeramente evaluado y diagnosticado, en términos de salud y capacidad física por un equipo médico y de licenciados de educación física, con el objetivo de adecuar las cargas de trabajo que lo conduzcan a obtener resultados preventivos y terapéuticos concretos y no sólo ventajas psicosociales y recreativas como resulta en la mayoría de los casos.

Dr. Osvaldo Jarast y Equipo AAMEVi