

# Ejercicio y reducción del peso.

---

Publicado el: 15-05-2018

La clave para controlar el peso es mantener la ingesta de alimentos y el gasto de energía (actividad física) en equilibrio. De hecho, cuando la persona consume únicamente las calorías que el cuerpo necesita, el peso generalmente se mantiene constante; pero si se ingieren más calorías de las que el cuerpo necesita, esto representará un exceso de grasa y, por el contrario, si la persona consume más energía de la que ingiere, quemará el exceso de grasa.

El ejercicio juega un papel importante en el control del peso, al incrementar el gasto de energía. Estudios recientes muestran que el ejercicio no sólo aumenta el metabolismo durante una sesión de entrenamiento, sino que hace que el metabolismo se mantenga elevado por un período de tiempo después del ejercicio, permitiendo que la persona quemé más calorías.

El volumen de ejercicio que se necesita para establecer la diferencia en el peso depende de la cantidad y tipo de actividad y qué tanto come la persona. El ejercicio aeróbico quema la grasa corporal. Una persona adulta de talla mediana tendría que caminar más de 48 kilómetros (30 millas) para quemar 3.500 calorías, el equivalente de una libra de grasa y aunque esto puede parecer demasiado, no es necesario caminar los 48 kilómetros de una vez. De hecho, caminar un kilómetro y medio (una milla) diario durante 30 días permite lograr los mismos resultados siempre y cuando la persona no aumente la ingestión de alimento para anular los efectos de esta actividad.

Si la persona consume 100 calorías diarias más de lo que el cuerpo necesita, el aumento de peso será de 10 libras por año, pero dicho peso se puede eliminar o evitar haciendo 30 minutos de ejercicio moderado diariamente. La combinación del ejercicio y la dieta ofrece el método más flexible y efectivo de controlar el peso.

Ya que el tejido muscular pesa más que el tejido graso y el ejercicio ayuda a desarrollar músculo hasta cierto grado, la balanza de baño no necesariamente le dice a la persona si está o no "gorda". Los individuos con buena masa muscular y relativamente poca grasa invariablemente presentan "sobrepeso" de acuerdo con las tablas de peso estándar. Si la persona está realizando un programa de entrenamiento fuerte, sus músculos se incrementarán en peso y posiblemente aumente el peso general. Por lo tanto, la composición corporal es un mejor indicador de la condición de la persona que su mismo peso corporal.

La falta de actividad física hace que los músculos se vuelvan blandos y si la ingesta de alimento no disminuye, el peso corporal agregado casi siempre es grasa. Las personas que una vez fueron activas y que continúan comiendo como siempre lo hacían después de adoptar un estilo de vida sedentario tienden a sufrir de "obesidad progresiva".

## **Establecer un compromiso**

La decisión de mantenerse en forma requiere de un compromiso de por vida con relación a tiempo y esfuerzo. Hacer ejercicio y comer bien se deben convertir en una de esas cosas que se hacen sin dudar, como bañarse y lavarse los dientes, y el éxito sólo se logra si existe un pleno convencimiento acerca de los beneficios.

La paciencia es esencial. No se debe tratar de hacer demasiado en poco tiempo y no abandonar el intento antes de tener la oportunidad de experimentar la recompensa. No se puede ganar de

nuevo en unos pocos días o semanas lo que se ha perdido en años de vida sedentaria, pero con perseverancia se puede recuperar la forma. No se debe olvidar que el que algo quiere algo le ha de costar.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>