

Bajar grasa, aumento de músculo y proteínas

Autor: Jose Pablo Camacho Alvarado, NSCA-CPT

Hola a todos

En los últimos años he sido más y más enfático en la importancia de la nutrición en la obtención de las metas de mis clientes, por esta razón cada vez me escuchan hablar más sobre la importancia de la proteína de origen animal en la dieta y el control de las calorías provenientes de carbohidratos y grasas para mejorar la composición corporal(% de grasa y masa magra), el rendimiento físico y la salud; recientemente la International Society of Sports Nutrition ISSN (Sociedad internacional de Nutrición Deportiva) publicó una toma de posición, ósea un artículo científico que reúne enorme cantidad de investigaciones(en este caso 146 investigaciones científicas de hasta varios años de duración que a su vez cada una se sustenta en otras) y a los mejores investigadores en su campo para dar a conocer un consenso extremadamente bien fundamentado sobre un tema, en este caso el tema es sobre las dietas (todas, desde las más atípicas a las más conocidas) y sus efectos en la salud, composición corporal y rendimiento físico. Adjunto dicha investigación.

En la creación de dicho artículo participaron al menos dos miembros de la NSCA, a los cuales tengo la dicha de conocer y haber podido discutir con ellos personalmente dichos temas sobre nutrición en años pasados, ratificándome varias de las cosas que estudié previamente en el país y por brindándome mucho mayor profundidad sobre dichos temas.

Los temas principales de nutrición que me interesa que cada uno de mis clientes conozca y entienda bien son los siguientes:

- 1- La relación del consumo de proteínas y preservación/construcción de masa muscular.
- 2- La importancia del balance calórico(cantidad de calorías ingeridas vs cantidad de calorías gastadas) por encima de la distribución del tipo de calorías(ósea cantidades de grasas, carbohidratos y proteínas) en lo que respecta a pérdida de peso y/o grasa.
- 3- La enorme desinformación que rodea a las dietas y los problemas para el cliente que esto conlleva.

Acá algunas de las conclusiones más relevantes para ustedes en esta publicación y abajo entre paréntesis una explicación mucho más abreviada y simple:

PERDIDA DE PESO Y GRASA

1- Las dietas principalmente enfocadas en la pérdida de Masa Grasa MG (y la pérdida de peso más allá de las reducciones iniciales en el agua corporal) operan bajo el mecanismo fundamental de un déficit calórico sostenido. Este equilibrio hipocalórico neto puede ser impuesto linealmente / diariamente, o no linealmente a lo largo de la semana. Cuanto mayor sea el nivel de MG basal, más agresivamente se podrá imponer el déficit calórico [27]. A medida que los sujetos se vuelven más delgados, las tasas más lentas de pérdida de peso pueden preservar mejor la Masa Magra MM(Masa Libre de Grasa), como en el ejemplo de Garthe et al., De una reducción semanal del 0,7% del peso corporal que supera el 1,4% [138]. Helms et al. [140] sugirió similarmente un ritmo semanal del 0.5-1.0% del peso de cuerpo para los fisiculturistas en la preparación del concurso.

(Esto significa toda dieta que busque la reducción de grasa y peso debe permitirnos comer una cantidad menor de energía de la que gastamos, para así lograr un faltante de energía diario, osea la reducción de calorías es el factor primordial en la pérdida de grasa, pero si también, se la reducción de calorías es muy alta entonces perdemos músculo en el proceso y además dicha reducción de calorías no debe ser absolutamente todos los días)

AUMENTO DE MASA MUSCULAR

2- Aunque las ganancias de MM han sido reportadas en la literatura durante condiciones hipocalóricas, las dietas que se enfocan principalmente en la ganancia de MM probablemente se optimizan a través de un excedente calórico sostenido para facilitar los procesos anabólicos y apoyar las crecientes demandas de entrenamiento. La composición y magnitud del excedente, la inclusión de un programa de ejercicios, así como el estado de formación de los sujetos pueden influir en la naturaleza de los beneficios. Los mayores excedentes calóricos son más apropiados para los sujetos no entrenados que están preparados para un progreso más dramático en la ganancia de LM [136] y para aquellos con un alto nivel de NEAT (Termogenesis sin ejercicio) [133]. Por otra parte, los excedentes calóricos más pequeños son apropiados para los aprendices más avanzados que pueden estar en un riesgo más alto para la ganancia indebida de la MG durante condiciones hipercalóricas agresivas [135]. Cabe señalar que no todos los entrenados encajarán dentro de este marco general. Algunos novicios pueden requerir excedentes más pequeños, mientras que algunos entrenados avanzados requerirán excedentes mayores para impulsar ganancias musculares. Es el trabajo del practicante adaptar los programas a la inevitable variabilidad de la respuesta individual.

(Esto quiere decir que para ganar músculo es necesario hacer lo contrario a lo que se necesita para bajar grasa, osea para ganar músculo debemos consumir más calorías de las que gastamos, los principiantes normalmente pueden consumir más calorías que las personas experimentadas, dado que las personas que más nivel de entrenamiento poseen tienden a subir grasa cuando consumen calorías extras)

CANTIDAD DE PROTEINAS NECESARIAS

3- Aumentar la proteína dietética a niveles significativamente más allá de las recomendaciones actuales para las poblaciones atléticas puede mejorar la composición corporal. La postura original de la ISSN en cuanto a la ingesta de proteínas (1,4-2,0 g / kg) [141] ha obtenido un mayor apoyo de las investigaciones posteriores que llegaron a requerimientos similares en las poblaciones atléticas [88, 140, 142, 143, 144, 145]. Pueden requerirse mayores ingestiones de proteínas (2.3-3.1 g / kg FFM) para maximizar la retención muscular en sujetos magros, entrenados contraresistencia en condiciones hipocalóricas [88]. Investigaciones emergentes sobre ingestas de proteínas muy altas (> 3 g / kg) han demostrado que los efectos térmicos, saciantes y conservadores de la proteína dietética conocidos podrían amplificarse en sujetos de entrenamiento de contraresistencia. Es posible que excedentes calóricos basados en proteínas en pacientes ambulatorios hayan resultado en un equilibrio eucalórico a través de deficiencias en el total de calorías, mediadas via saciedad, aumento de la disipación de calor y / o ganancia de MM con pérdida simultánea de MG [89, 90, 92].

(Realmente es simple, cumplir con un consumo de proteínas entre 1.4gramos a 2.0gramos por cada kilogramo es necesario para suplir las necesidades de las personas que practican entrenamientos contrarresistencia(ej. pesas) y desean mantener o aumentar su masa muscular, esto independientemente de si se encuentre en un proceso de pérdida de peso y/o

grasa, o si se encuentre en un proceso de aumento de masa muscular. Además hay evidencia de la seguridad y beneficios de consumo de hasta 3.0gramos por kilo corporal).

Estos mismos puntos son los que exactamente le he dicho a todos mis clientes desde que inicié como entrenador personal, cada uno de ustedes me ha escuchado ratificarlos y enfatizarlos. Si bien es cierto que para poder obtener resultados a nivel de salud, apariencia física y rendimiento es necesario el entrenamiento, la dieta es mucho más importante que el entrenamiento para lograr cualquier resultado físico, cumplir con la apropiada nutrición para nuestro entrenamiento y objetivo significa innegablemente tener la capacidad de alcanzar los objetivos deseados, pero también debemos estar conscientes de lo contrario, y eso es que fallar con la dieta implica directamente no ser capaz de lograr obtener los resultados deseados. Ambas afirmaciones son absolutamente ciertas y respaldadas por todo el cuerpo de ciencia deportiva.

Les agradezco su atención y que pasen un buen día.

Referencias

1. Alan A. Aragon, Brad J. Schoenfeld, Robert Wildman, Susan Kleiner, Trisha VanDusseldorp, Lem Taylor, Conrad P. Earnest, Paul J. Arciero, Colin Wilborn, Douglas S. Kalman, Jeffrey R. Stout, Darryn S. Willoughby, Bill Campbell, Shawn M. Arent, Laurent Bannock, Abbie E. Smith-Ryan and Jose International society of sports nutrition position stand: diets and body composition. Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017 14:16
Link: <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0174-y>