

# Perdida de peso y grasa

Autor: Jose Pablo Camacho Alvarado, NSCA-CPT

## PERDIDA DE PESO Y GRASA

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 perdida 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)

*Para leer el artículo completo original los remito a mi sitio web en la sección de artículos, en la cual se encuentra “bajar grasa, aumento de músculo y proteínas” o puede referirse a la investigación original de ISSN citada acá en las referencias.*

## 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>