

MIDIENDO LA PÉRDIDA DE GRASA

3 FORMAS SENCILLAS



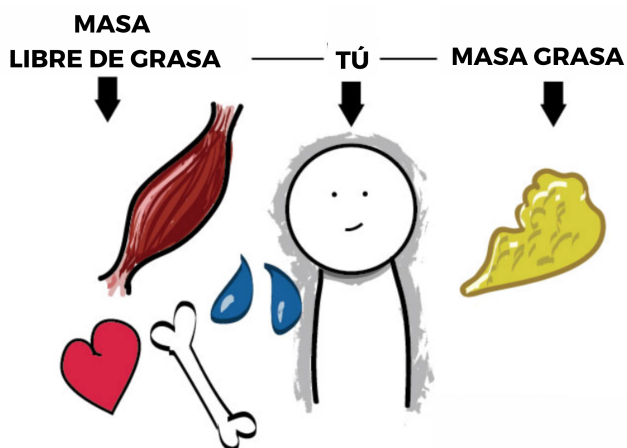
¿REALMENTE SABES LO QUE INDICA LA BÁSCULA?

La mayoría de personas tenemos una báscula en nuestras casas aunque pocos saben interpretar lo que marca y es que son muchos los errores que se cometen a la hora de interpretar estos datos.

En esta formación vamos a ver qué 3 herramientas podemos usar para medir nuestro progreso y aprenderemos por qué hay tantas fluctuaciones de peso de un día para otro, ¿realmente has perdido o ganado 2 kg de grasa de un día para otro?

¿CÓMO MEDIR LA PÉRDIDA DE GRASA? PARTE TEÓRICA

Para entender cómo medir tu progreso y saber cómo interpretarlo lo primero que tenemos que hacer es explicar qué es el peso corporal. Parece algo obvio pero no lo es.



Podemos dividir nuestro cuerpo en dos partes diferentes: la **masa magra** y la **masa libre de grasa** (es decir, todo aquello que no es grasa).

Sencillo, ¿verdad?

La masa grasa sería... bueno, grasa.

Mientras que la masa libre de grasa viene a ser todo aquello que no es grasa: músculos, huesos, órganos vitales, agua, etc.

Así que cuando hablamos de peso corporal, estamos hablando de masa grasa + masa libre de grasa. Ahora bien, ¿quieres perder masa grasa o masa libre de grasa? La respuesta es sencilla.

Y es que a pesar de que todo el mundo hable de perder peso cuando comienza una dieta, plan o como quieras llamarlo, nadie quiere perder peso, sino que **lo que quieren es perder grasa**.

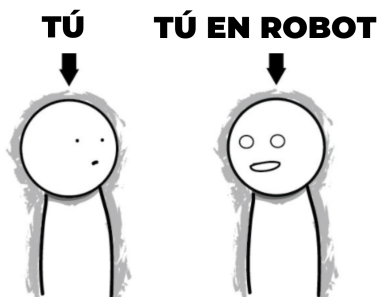
Esta distinción es importante porque, en primer lugar: la "pérdida de peso" es muy sencilla y puede manipularse fácilmente (en deportes donde se compite por categoría de peso se hace constantemente deshidratándose antes del pesaje) y en segundo lugar, entendiendo esto, comprenderás mejor por qué el peso **es una métrica terrible en la que basar tu progreso**.

¿De qué hablamos cuando hablamos del peso de la báscula?

Este eres tú



Ahora imagina que hacen un clon robot tuyo



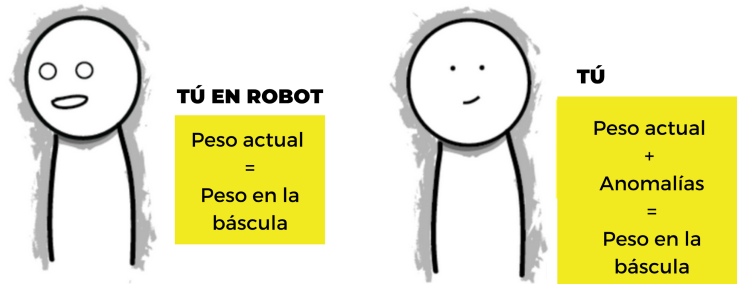
Ambos tendréis un peso determinado pero aquí empiezan las diferencias:

El robot no es un ser vivo, es una máquina, por lo que mantendrá el mismo peso **siempre**.

En cambio tú eres un ser humano, tu cuerpo es mucho más complejo y tu peso **fluctúa constantemente**.

PESO REAL + ANOMALÍAS = PESO QUE MARCA LA BÁSCULA

Estas anomalías **son las que causan todas las fluctuaciones de peso**. Piensa que mientras tu gemelo robot siempre mantendrá su peso, tú llegarás a ver variaciones de 2 - 4 kg de un día para otro.



¿CUÁLES SON ESTAS ANOMALÍAS?

Ingesta de carbohidratos: la cantidad de carbohidratos que consumes afectará al peso que marque la báscula. Esto se debe a que 1 gr de carbohidratos viene acompañado de 3 g de agua para acumularse en forma de glucógeno muscular.

Retención de líquidos: puede estar provocado por distintos factores que veremos ahora.

Balance de sodio: si consumes una cantidad determinada de sodio de forma continuada y llega un día en el que te pasas con él, tu cuerpo retendrá más líquidos.

Ciclo menstrual: Durante X días verás un aumento de peso debido a la retención de líquidos.

Niveles de estrés: aumento del estrés = retención de agua = aumento de peso en la báscula.

Sueño: dormir mal aumenta tu estrés = retención de agua = aumento de peso en la báscula.

Momento de la última comida: si sueles cenar a las 8 pm y llega un día en el que a las 11 pm, pesarás más al día siguiente.

La hora en la que te pesas: si sueles pesarte a las 7 am y llega un día en el que te pesas a las 11 am, eso se verá reflejado en la báscula.

Consumo de alcohol: el alcohol es diurético, esto significa que puede deshidratarte y por tanto pesar menos al día siguiente.

Todas estos factores harán que tu peso cambie de un día para otro pero no guardan relación con el aumento o disminución de la grasa corporal.

¿CÓMO AFECTAN ESTAS ANOMALÍAS AL PESO EN LA BÁSCULA?

Aquí tenemos un ejemplo de cómo estas anomalías pueden verse reflejadas en tu día a día.

Lunes: Primer día a “dieta”, te subes a la báscula y marca 72,5 kg.

Martes: Te vuelves a subir y marca de nuevo 72,5 kg. Pongamos que este día se hace más complicado de lo habitual, realmente **estresante** y por ello **no puedes descansar bien** por la noche (recuerda, estrés = retención de líquidos).

Miércoles: Subes a la báscula y marca 75,7 kg. Te extrañas porque has estado haciendo las cosas bien. No lo entiendes. Pero bueno, ese día terminas el proyecto que tenías que entregar en el trabajo y sales a celebrarlo con tus amigos: bebes algo de **alcohol** y comes (sin pasarte demasiado). Estás tan agotado cuando llegas a casa que te quedas dormido.

Jueves: Te levantas **sintiéndote descansado** y lleno de energía. Te subes a la báscula y te sorprende lo que ves: 72,1 kg. ¿Qué está pasando aquí?

El jueves es un día sin muchas complicaciones, terminas pronto el trabajo y vas a cenar con tu pareja. Vuelves a casa y **como son las 11 p.m. y sientes hambre decides meter un pequeño snack...**

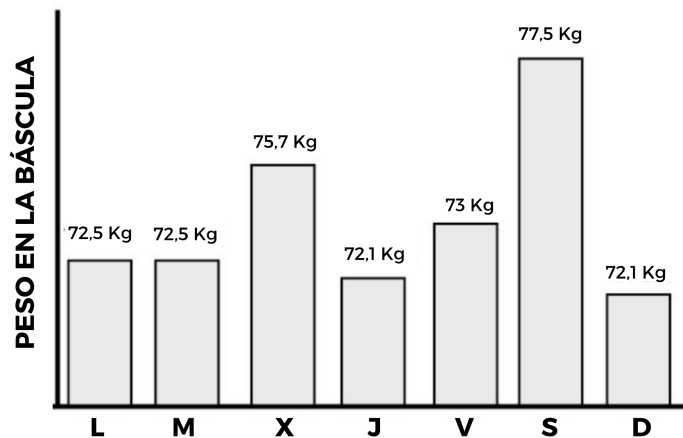
Viernes: Te pesas y ves que hoy pesas 73 kg. Te molesta porque has aumentado de peso, pero no te das cuenta de que normalmente haces tu última comida sobre las 8 p.m. Anoche, la cena fue a las 9 p.m. y luego tomaste el pequeño snack a las 11 p.m (esto es lo que causó la fluctuación). Te miras al espejo y te ves mejor.

El viernes por la noche, sales y crees haber “arruinado” tu dieta: bebes y comes una gran cantidad de alimentos ricos en carbohidratos (pan, pasta, patatas...) y alimentos salados.

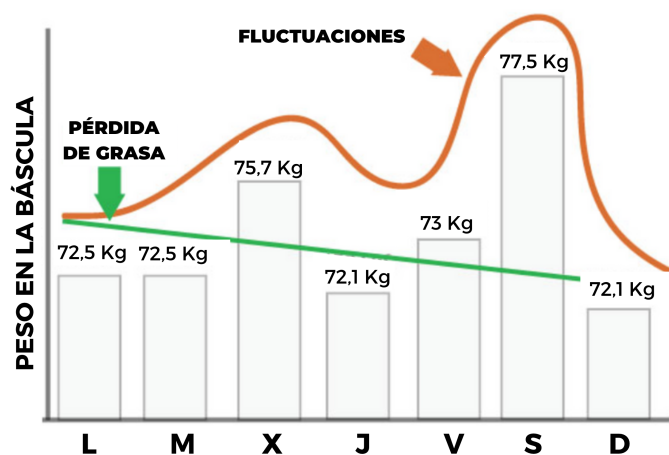
Sábado: Te levantas y te duele la cabeza de la fiesta de anoche. Te miras en el espejo y te ves “blando”, subes a la báscula: 77,5 kg. Estás cabreado y convencido de que arruinaste tu progreso, de mala gana te bajas de la báscula. **No sientes demasiada hambre hoy.** También vas al **gimnasio** a hacer algo de pesas y **cardio** al final. Estás tan cansado que **te acuestas pronto.**

Domingo: Te levantas y miras el reloj: **11 am.** Dormiste 14 horas. Hoy te sientes mucho mejor, te levantas de la cama y, aunque tienes miedo de lo que verás, te miras en el espejo y te ves mejor que en toda la semana. Pisas la báscula: 72,1 kg. Aunque contento, también estás confundido: “¿Qué está pasando?”

LO QUE HA PASADO ES LO MÁS COMÚN DEL MUNDO



Estas fluctuaciones son normales e incluso esperadas durante una dieta. Mientras estés creando un déficit calórico **estarás perdiendo grasa** pero puede que se esté viendo enmascarada por cualquiera de los factores ya comentados.



Es por eso que siempre aconsejo no centrarse en el peso de un día puntual, puesto que la báscula es solo una herramienta para medir el progreso.

Una parte importante de transformar tu físico es seguir el progreso: la falta de datos objetivos es una de las razones por las cuales las personas no progresan a largo.

Si no estás midiendo objetivamente tu progreso no podrás saber si estás mejorando.

¿Cómo sabes si lo que estás haciendo está funcionando? ¿Cómo sabes si realmente te has estancado? ¿Cómo sabes si deberías ajustar algo o dejar las cosas tal y como están?

Sin datos objetivos, simplemente estás deambulando sin un destino. En esta formación te explicaré cómo llevar un seguimiento 100% objetivo.

¿QUÉ HERRAMIENTAS PODEMOS UTILIZAR PARA MEDIR EL PROGRESO?

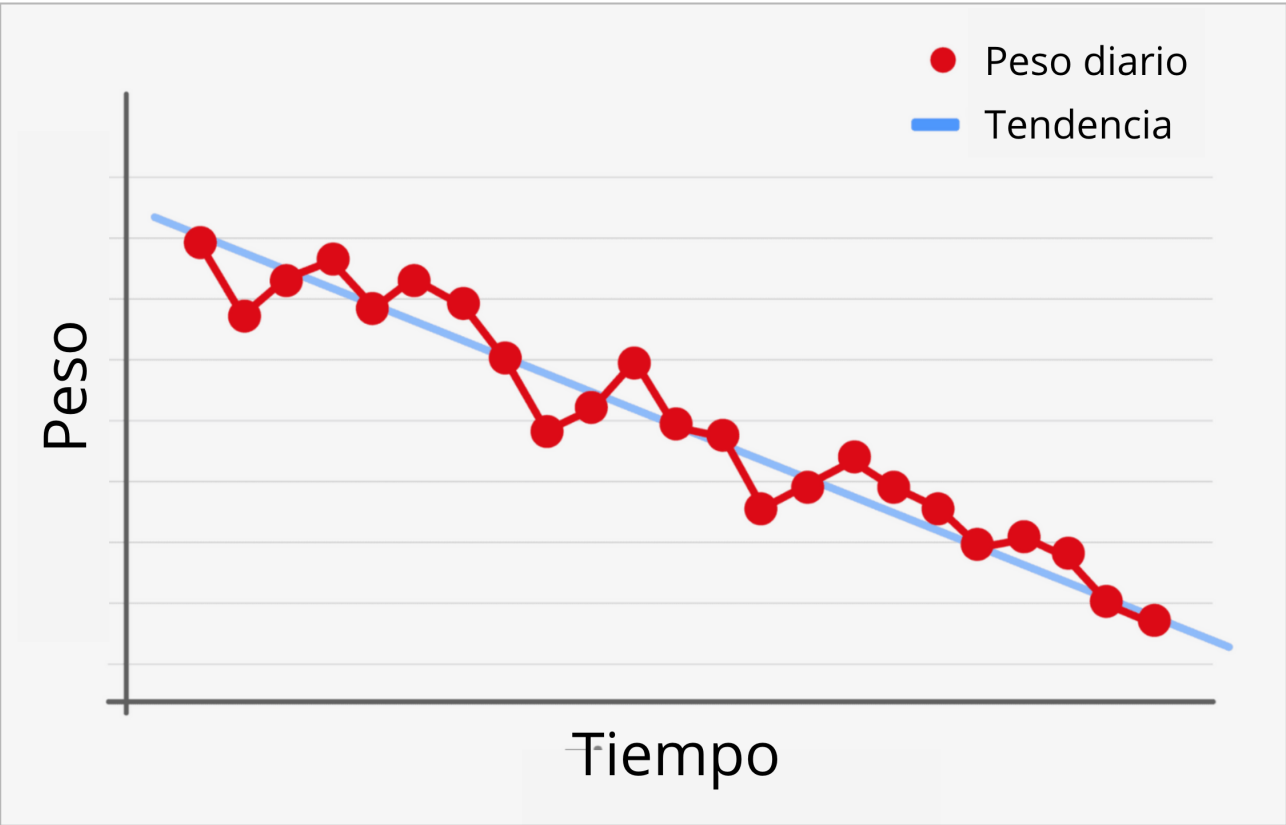
BÁSCULA	MEDIDAS CORPORALES	FOTOGRAFÍAS
---------	--------------------	-------------

PRIMER MÉTODO: USAR LA BÁSCULA

Como te comenté en la parte práctica. Aquí tenemos 2 opciones completamente diferentes:

<u>OPCIÓN 1: 3 VECES A LA SEMANA</u>	<u>OPCIÓN 2: 1 VEZ CADA 2 SEMANAS</u>
Puesto que tu peso fluctúa día a día por varias razones ya comentadas, merece la pena pesarse 3 veces a la semana y realizar la media semanal. De esta forma nos fijamos en la tendencia y no en pesos puntuales.	Si las fluctuaciones cotidianas te resultan muy molestas, pésate una vez cada dos semanas. Esto hará que no te asustes, pero es tiempo suficiente para que puedas evaluar si estás progresando o no.

Para evitar las fluctuaciones a las que estamos expuestos, lo ideal es pesarse al despertar, desnudo (o con poca ropa), después de haber pasado por el baño y sin comer/beber antes.

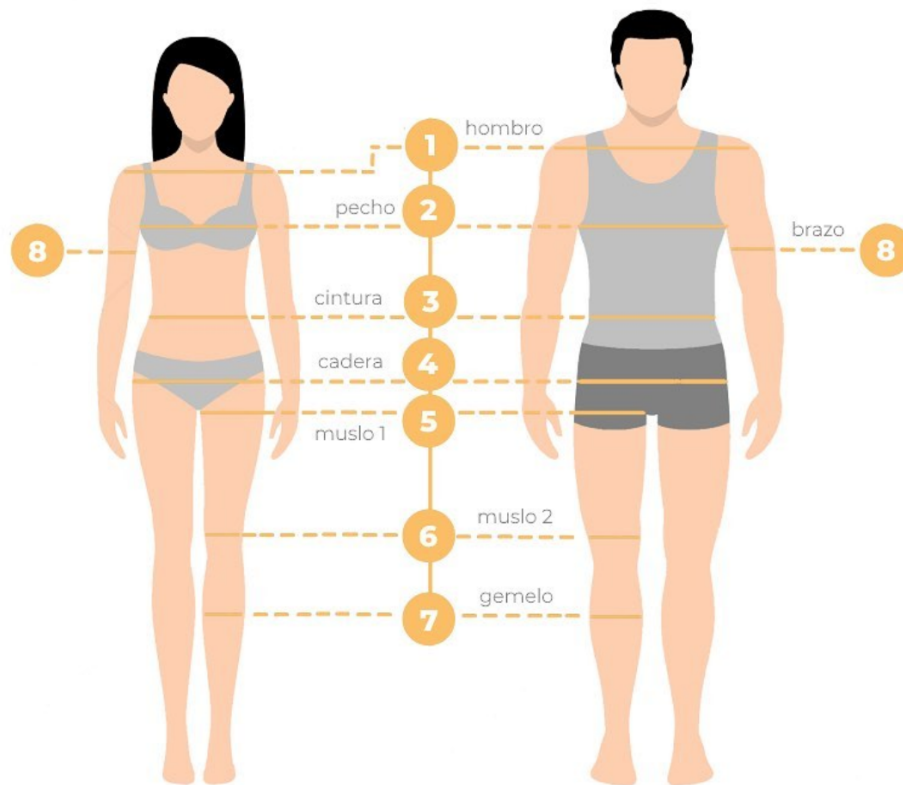


Yo prefiero el primer método porque nos permite ser más precisos, pero comprendo que pesarse tantas veces a la semana puede afectar a algunas personas, en ese caso, pésate una vez cada 2 semanas.

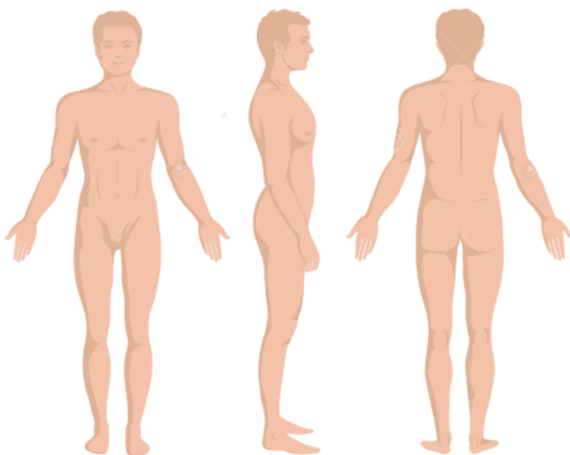
SEGUNDO MÉTODO: MEDIDAS CORPORALES

Si en casa dispones de una cinta métrica este sistema también te puede venir muy bien, sería simplemente tomar varios perímetros corporales como pueden ser la cadera y la cintura.

Con eso sería más que suficiente.



TERCER MÉTODO: FOTOGRAFÍAS



Este tercer método puede venir muy bien para ver el progreso a largo plazo. Solo debes sacar unas fotos una vez al mes.

Estas fotos son privadas, solo para ti, no es como la plantilla del peso.

Te recomiendo que saques al menos una foto de frente y otra de espaldas en ropa interior.

Nota: Céntrate en que la iluminación de las fotografías sea buena.

¿CÓMO MEDIR LA PÉRDIDA DE GRASA? PARTE PRÁCTICA

Para medir tu progreso a lo largo del tiempo te propongo un método muy sencillo: registra tu peso de forma periódica y en condiciones similares.

En concreto, habrás de pesarte 3 veces por semana y siempre en ayunas, justo después de levantarte e ir al baño.

Te recomiendo que para ser aún más precisos procures elegir siempre los mismos días, es decir, puedes pesarte los lunes, miércoles y viernes o los martes, jueves y sábados. Ya me entiendes.

Para que puedas ir reflejando todas estas mediciones y midiendo tu progreso he creado una tabla con las siguientes columnas:

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	MEDIA SEMANAL	1 - 10	CALORÍAS DIARIAS
--------	-------	-------	-------	---------------	--------	------------------

Ahora te explicaré cómo debes utilizarla:

- En la columna **“MEDIA SEMANAL”** debes calcular tu peso medio semanal. Para hacerlo sólo tienes que sumar el peso de cada uno de los días y dividirlo entre 3. Más fácil imposible.
- En la columna **“1 - 10”** debes elegir un número entre 1 y 10. Ese número no es más que una valoración subjetiva que **TÚ** haces del seguimiento y la adherencia al plan durante esa semana, es decir, ¿has cumplido a rajatabla con todo lo que pone el plan? entonces un 10, ¿te has saltado el plan de forma sistemática durante esa semana? entonces un 1. Lo importante es que aquí seas sincero porque estos números te ayudarán a tomar decisiones en caso de que no prograses, ¿no progreso por qué me estoy saltando el plan o hay algo que falla?
- En la columna **“CALORÍAS DIARIAS”** debes indicar la cantidad de calorías que estás consumiendo esa semana. Junto con lo anterior, esto te resultará útil en caso de que se estanques. Por ejemplo, imagina que llevas dos semanas sin cambios significativos en tu peso y has seguido el plan al dedillo, bueno, eso significa que para seguir perdiendo peso deberás aumentar ligeramente el déficit calórico (consumiendo menos calorías o gastando más calorías). Dependiendo de la situación, deberás realizar los ajustes correspondientes.

SEMANA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	MEDIA SEMANAL	1 - 10	CALORÍAS DIARIAS
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						

Cómo ya habrás visto, la tabla tiene un total de 26 filas, es decir, 26 semanas.

26 semanas son aproximadamente **medio año**. En 6 meses se pueden lograr cambios alucinantes.

A continuación te daré algunos consejos para que tú también puedas protagonizar uno de esos cambios:

- Ponte **objetivos realistas**.

Al empezar una dieta estamos súper motivados y, a menudo, canalizamos ese exceso de motivación en forma de medidas muy agresivas (restricción de alimentos, regímenes de ejercicio muy exigentes...).

Esto es un gran error, ten presente que conforme se sucedan las semanas la motivación irá decayendo y las ganas de abandonar aumentando. Sólo aquellos que no dependen de algo tan cambiante como la motivación y sí dispongan de un sistema confiable lograrán resultados en el largo plazo.

Imagino que te estarás preguntando qué a qué me refiero cuando hablo de objetivos realistas, pues bien, un buen punto de partida sería que intentaras perder en torno a un **0,5% de tu peso corporal cada semana** (algunas semanas perderás más de ese 0,5%, sobre todo al principio, y otras menos).

Puede que ahora mismo eso no te parezca mucho, pero piensa que para alguien que pese 100 Kg, esto supone una pérdida de 26 Kg en 1 año. No está nada mal.

- Las **fluctuaciones** en el **peso corporal** son algo normal.

Nuestro cuerpo no le da demasiada importancia al hecho de que estemos a dieta, va a lo suyo. Por eso, no te extrañes si algún día, al pesarte, te sale una cifra un poco rara: podría deberse a una retención de líquidos, a niveles dispares de glucógeno...

Por eso registramos nuestro peso varias veces a la semana y lo hacemos en las mismas condiciones: para minimizar estas cuestiones.

- Prepara tu **entorno**

Por mi experiencia te diré que, cuando hablamos de dietas, hay dos tipos de personas: aquellos que creen en la **moderación** y aquellas que no, es decir, aquellas personas que se comen una onza de chocolate y dejan el resto de la tableta sin tocar, y luego están esas personas que, una vez se han comido la onza, tienen que comerse la tableta entera.

Si eres del segundo grupo, te recomiendo que no tengas en casa este tipo de alimentos que actúan como **desencadenantes** (una vez que empiezas ya no puedes parar). Di **NO** al autosabotaje.

Te dará algo sobre lo que pensar:

Cuanto más difícil sea saltarse la dieta, más fácil será ceñirse a la misma, es decir, si, por ejemplo, no tienes chocolatinas en casa no podrás comértelas en un momento de debilidad.

Lo contrario también es cierto:

Cuanto más fácil sea ceñirse a la dieta, más difícil será saltarsela. Por ejemplo, es más fácil comer fruta si la tienes ya partida en un tupper en la nevera, sacas el tupper y comes una poca. Si la tienes que pelar, igual algunos días te apetece pero otros no.

¿El concepto clave de todo esto que te cuento? **La Fricción.**

- Aumentar la fricción (añadir pasos, ponerlo difícil...) en aquellas conductas o comportamientos que queramos desincentivar.
- Disminuir la fricción (quitar pasos, ponerlo fácil...) en aquellas conductas o comportamientos que queramos promocionar.

En fin, seguramente recuerdes que, en la sección correspondiente al snack, te dije que algunos de mis pacientes destinaban de forma puntual esas calorías, las del snack, a comer un helado, un kit kat o cualquier alimento semejante.

Por supuesto, tú también puedes hacerlo, sin embargo, si crees que no puedes tener este tipo de alimentos en casa sin caer en la tentación, la solución es muy sencilla: pónelo difícil, el día que de verdad quieras darte un capricho sal a la calle a comprarlo.

- Prepara tu **mente**

Conviene que aceptes desde ya que te encontrarás algunas **piedras en el camino.**

Perder grasa supone un mayor reto a nivel psicológico que a nivel fisiológico.

A nivel fisiológico todo lo que hay que hacer es crear un déficit calórico y mantenerlo el tiempo suficiente como para ver cambios significativos.

A nivel psicológico la historia es bien distinta: habrá momentos en los que quieras tirar la toalla, en los que pienses que esto no es para tí. Tranquilo, ese tipo de pensamientos los tiene todo el mundo. Aceptarlos como algo normal te ayudará a sobrellevarlos cuando aparezcan.